คำนำ

กราบนมัสการพระอาจารย์ธรรมบาล

ที่ได้กรุณาประสิทธิ์ประสาทวิชชาทั้งหลายเหล่านี้ให้พวกเราเหล่าลูกศิษย์ทุกท่านค่ะ

จุดประสงค์ของการสร้าง Blogger นี้ขึ้นมาเพื่อรวบรวมคำสอนของพระอาจารย์มาเพื่อเผยแผ่แด่พี่น้องผองเพื่อนทั้งหลาย มิได้มีจุดประสงค์อื่นใด

อันดับแรก เราต้องทราบเบื้องต้นก่อนเพื่อให้เข้าใจได้ง่ายขึ้นในการปฏิบัติ ว่า ตัวของเราประกอบไปด้วย

ใจ (คือ **คนขับรถ**)

ร่างกาย (คือ **รถ**)

จิต (คือ **พวงมาลัย คันเร่ง เบรก**)

เราเกิดมาหลายภพหลายชาติแล้ว **ตัวในเรา** (ใจ=คนขับรถ) มีรถ (Body=ร่างกาย) ขับมาหลายคันแล้วแตกต่างกันไป (สวย ไม่ สวย หล่อ ไม่ หล่อ รวมทั้งสัตว์ด้วย) และเราเคยทำบุญมาก็หลายภพ หลายชาติเหมือนกัน(ชาตินี้ก็ทำ) เพราะฉะนั้นเราจะเบิกเอาบุญของเราที่เคยทำไว้มาใช้กัน และเท่ากับว่าเราไม่ได้โลภมันเป็นเงินของเราเอง (ที่ต้องยกตัวอย่างเรื่องเงินเพราะเป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ง่าย เพราะใครๆก็ต้องการเงินทั้งนั้น หรือจะ

เถียง) ท่านยกตัวอย่าง ว่า เรา ฝากเงินไว้ในธนาคาร แต่ เราลืมรหัส ATM ลืมลายเซ็น เราก็เบิกเอาเงินของเรามาใช้ไม่ได้ ก็คือ ชาติที่แล้วเราฝากไว้ที่ไหนบ้าง (ทำบุญ ไว้ที่ไหนบ้าง) เราจำไม่ได้ ทีนี้เมื่อเราปฏิบัติ เราก็จะจำรหัสได้ โดยเราเอง หรือ เทวดาจัดให้ก็แล้วแต่ เราก็จะถอนออกมาใช้ได้และมันจะมาเรื่อยๆ

เราเกิดมาหลายพันปีเวียนว่ายตายเกิดกันอยู่ตลอด บุญที่เราทำต้องเยอะมาก เราถึงเกิดมาเป็นคน (มีรถขับ รถ=ร่างกาย มีเนื้อ มีหนัง) ท่านบอกว่าถ้าเราปฏิบัติได้แล้วท่านท้าให้ ขอ ๑๐๐ ล้านเลย มีบางคนได้มาแบบปลดหนี้เลยเป็น ๑๐๐ ล้านพันล้านเลยนะ ขอให้เราตั้งใจปฏิบัติเท่านั้นแหละ เทวดาจะจัดให้เราเอง ว่าจะได้อะไรก่อนหลัง เค้าจะไม่ให้เราทุกข์ถ้าเราทุกข์แล้วเรา จะไม่อยากปฏิบัติ เค้าก็จะไม่ได้บุญจากเรา แต่บางคนอาจจะเจอเรื่องราวมากมายเกิดขึ้น เช่น มารผจญ เราก็จะผ่านมันไปได้ ขอให้เชื่อในพุทธองค์เถอะ (เหตุใดมารผจญ คงสงสัยกันนะว่าทำไมปฏิบัติแล้วมารยังจะมาผจญอีก

เพราะ อะไร เราเข้าใจตามที่ท่านตอบว่า มารก็ต้องการให้เราท้อ เราเลิกปฏิบัติไง คนมีบุญน้อยๆ มีมารเยอะๆ อะไรจะเกิดขึ้น คงนึกภาพออกนะ)

สิ่งเดียวที่สำคัญที่สุดของศาสนาพุทธคือ **สัจจะ** เคยสงสัย มั้ยว่าทำไมบางที เรานึกอยากกินอะไรแล้ว ได้กิน อยากได้อะไรของอะไรอยู่ ดันมีคนเอามาให้ อะไรประมาณนี้นี่แหละที่ท่านบอกว่าเรามีวิชานี้ติดตัวกันมาทุกคนใครก็ทำได้ถ้ารู้วิธี(ยกเว้นคนไม่ดีจะทำไม่ได้เพราะเทวดาไม่ช่วยคนไม่ดี)

สัจจะ คือ อะไร เช่นว่าเราอยากกินปลา เราอยากได้และต้องการจริงๆ (ไม่โลเลว่าอยากกินปลาแล้วเปลี่ยนเป็นอยากกินกุ้งดีกว่านั่นคือ ไม่มีสัจจะต่อตัวเอง) เมื่อใจเราต้องการมากมาก เลยจดจ่อและเกิดสมาธิกับมันแล้วแอบนึกภาพมันโดยเราไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ เพราะเราเป็นมาแล้ว วิชานี้ในอดีตชาติมันติดตัวมามันฝังอยู่ใน DNA ของชนชาวพุทธเพียงแต่เราไม่ได้ฝึกมันเท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้นเมื่อเวลาขอก็ต้องมีสัจจะว่าต้องการมันจริงๆและไม่เปลี่ยนใจไปมา เมื่อเราปฏิบัติและฝึกทำจนชำนาญแล้วอีกหน่อยแค่นึกในใจก็ได้ เราลองทำมา ตั้งแต่ก่อนเรียนอีกนะ ตั้งแต่ท่านสอนเมื่อ๔-๕ ปีที่แล้ว แค่นึกในใจแต่เป็นสมาธินะนึกภาพด้วยมันก็ได้ตามที่ขอร้อยละ ๘๐ ก็ถามท่านว่าทำไมไม่ออกเสียงก็ได้หละ ท่านก็บอกว่าจริงๆแล้วมันต้องออกเสียงนะ พูดแค่เนี้ยะจบ เราก็งง งง มาตลอด จนท่านสอนอีกขั้น

หนึ่ง ปรากฏว่า ขั้นนี้ไม่ต้องออกเสียง นั่นไง เราข้ามขั้นมาแล้ว แต่ท่านไม่บอก ให้เราเริ่มฝึก Basicก่อนนี่เอง ที่ว่าให้ลองหายใจสั้นยาวดู แต่ควร ลอง Basic ก่อนก็ดีนะ คือยังไม่ต้องสนลมหายใจเอาแค่ ว่าทำยังไงให้กาย วาจา ใจ เป็นหนึ่งให้ได้ก่อน

เริ่มจาก ลองสังเกตนะเวลาเราพูดปกติเสียงมันจะออกจากปากหรือจากคอหอยเราเอง มันจะสั่นๆตรงลูกกระเดือก แต่ถ้าเราหายใจออกมาจากใจคือให้เสียงออกมาจากในท้องหรือออก (ที่ว่า**หายใจสั้นก็รู้ยาวก็รู้**) นั่นคือถ้าเราหายใจสั้นมันอาจจะอยู่แถวอก ก็พยายามเปล่งเสียงออกมาจากอกขณะที่พูดก็หายใจออกด้วยพร้อมกัน ทีนี้เราจะสังเกตได้ว่าตรงอกจะสั่นๆแทนที่จะเป็นตรงลูกกระเดือก ท่านบอกว่า ถ้าไม่ชักลูกประคำ**เราสามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลา** เช่น**ร้องเพลง อ่านหนังสือ ให้ออกเสียง(จากใจ)** อย่างเวลาครู สอนร้องเพลงเค้าจะสอนให้ร้องออกมาจากท้อง เสียงจะมี power ลักษณะเดียวกันเลย ถ้าร้องออกจากปากหรือคอ เสียงก็จะไม่เพราะไม่มีพลัง

ขั้นแรกก็ลองทำแบบช้าๆ ก่อน ก่อนจะเปล่งคำออกมา ก็รอมันพร้อมกัน **(กาย วาจา ใจ)** แล้วค่อยเปล่งออกมา ลองไปเรื่อยๆจะเห็นความแตกต่างเองแหละ ค่อยๆฝึกนะ ใจเย็นๆ อย่าเร่ง เพราะเราเคยเร่งมาแล้วมันไม่เป็นสมาธิ ทำครั้งหนึ่งให้ครบ ๑๐ รอบลูกประคำ น่าจะประมาณ ๑๐-๑๕นาที แล้วแต่ว่าท่องช้าหรือเร็ว บางทีขี้เกียจก็ท่องเร็วหน่อยไม่ค่อยออกจากใจเท่าไหร่บางคำออกดีมาก บางคำจะรู้เลยว่าเฮ้ยออกมาจากคอเอง พอรู้ตัวว่าคำๆนี้เราไม่มีสมาธิก็จะดึงสมาธิกลับมาเองโดยอัตโนมัติ พอคำต่อไปมันจะมีสมาธิเอง

บ่อยครั้งที่ถามท่านว่าถ้าขี้เกียจทำ จะทำไงดี ท่านก็บอกว่าก็ร้องเพลงเอาสิหรืออ่านหนังสือก็ได้แต่ต้องออกเสียง ท่านก็จะบอกอย่างนี้ทุกครั้ง **ขอให้กาย วาจา ใจ เป็นหนึ่งเท่านี้ก็เท่ากับได้ทำบุญแล้ว** (ท่านว่า)

แล้วเราก็ถามว่าบางคนได้มากน้อย ไม่เหมือน กันหละ (เงิน)

ท่านบอกว่าถ้าเราทุกข์เราจะได้เร็ว ถ้าเราไม่มีเรื่องทุกข์ (ท่านบอกอย่างเราเนี่ยแหละไม่ทุกข์อะไรเลย) จะได้ช้าหน่อยเพราะไม่ตั้งใจขอ ก็จริงนะ เราไม่ค่อยได้ขออะไรที่เป็นเรื่องเป็นราวจริงๆซักที มีแต่ลองเรื่องที่ร้านวันนั้นวันเดียวแหละลูกค้าตรึม บางทีก็รู้สึกว่าตัวเองไร้สาระไปหน่อย ไม่ค่อยตั้งใจทำเท่าไหร่ มันขยันเป็นพักๆอะ แต่ที่ขอเป็นเรื่องเป็นเราที่มีสาระของเราคือเราขอความสุข ขอให้ไม่ทุกข์ แค่นี้แหละที่เราต้องการใน

ชีวิต

จริงๆ ถ้าเราอธิษฐานขออะไรก็ช่าง ถ้าสิ่งนั้นได้มาครบสมบูรณ์ ๑๐๐ % คือไม่ต้องเอาไปซ่อมก่อน สมมติว่าเป็นคอมพิวเตอร์นะ คุณขอให้ได้คอมซักตัวอาจจะมีใครเอามาให้เป็นเครื่องใหม่แกะกล่องเลยไม่ต้องซ่อมใช้ได้เลย นั่นคือเทวดาได้รับบุญจากที่เราทำสมาธิให้เค้า เค้าก็จะจัดสรรหามาให้จากทางใดทางหนึ่ง อาจจะคนเอาให้เราหรือเราอาจจะได้เงินมาจากไหนไม่รู้ซักทาง แล้วเอาเงินไปซื้อมันแทน แต่ถ้ามีคนเอามาให้อาจจะต้องซ่อมก่อนนิดนึงแล้วถึงเอามาใช้ได้ นั่นคือ สัมภะเวสีหามาให้

อีกเรื่องหนึ่ง ท่านบอกว่าทำบุญกับพระ ต้องเลือกว่าพระนั้นดีมั้ย ถ้าไม่ดีทำไปเปล่าประโยชน์ พระพุทธเจ้าไม่เคยเทศนาให้ขอทานฟังเลย (ดูได้ในพระไตรปิฎก) ทีนี้จะรู้ได้ยังไงว่าเค้าดีไม่ดี ท่านบอกว่าถ้าเราเริ่มปฏิบัติแล้ว จะมีแต่คนดี ๆ เข้ามาหาเราเพราะจะมีประมาณสิ่งคุ้มกันมาครอบเรา เสมือนเกราะป้องกันเราไว้ คนชั่วจะเข้ามาหาเราไม่ถึงแบบประชิดตัว อาจจะแค่ผ่านๆ มาให้เห็นแต่จะทำอะไรเราไม่ได้

และก็คงมีบางคนที่คิดว่า เป็นเรื่องงมงายนะแบบนี้ อยากจะบอกว่า ทุกวันนี้นักวิทยาศาสตร์ก็เอา หลักคำสอนของพระพุทธองค์นี่แหละ มาค้นคว้า และหาอยู่ว่าทำไมพระพุทธองค์จึงทำอะไรได้หลายอย่าง โดยที่คนปกติธรรมดาทำไม่ได้ และท่านสามารถล่วงรู้อะไรก่อนโลกปัจจุบันซะด้วยซ้ำไป (หลักฐานในพระไตรปิฎกก็บ่งบอกไว้มานานนับพันๆปี) ถึงมีคำที่บอกว่า **สิบปากว่า ไม่เท่าตาเห็น ไม่ลองก็ไม่รู้นะจ๊ะ ว่ามันไม่บังเอิญ**

ถาม : วิธีปฏิบัติคือตั้งลมที่จุด ๑ และวิวัฒน์เป็นจำนวนเงินค่ะ ค่อยๆผ่อนลมออกช้าๆเคลื่อนตามจุดต่างๆไม่ทราบว่าถูกต้องหรือเปล่าคะ

ตอบ : เริ่มต้น น่ะยังไม่ต้องเคลื่อนไปไหน ตั้งไว้จุดที่ ๑ ก่อน จนกระทั่งสุด ๆ ของ สุด ๆ จึงผ่อนออกผ่านตามจุดต่าง ๆ ให้ภาพนิ่งที่สุด ใสที่สุด เป็นภาพที่เราไปต่างประเทศ ไม่ใช่ภาพว่าได้สตังค์นะ หมายถึงภาพที่เราไปถึงประเทศนั้น ๆ แล้ว ๑ วินาที = หัวใจ ๑ ตุ๊บ ๑๐, ๐๐๐ ก็ ๑๐ วินาที

ดังนั้น ก็ให้เอาภาพผลสรุป คือ เป็นภาพความสำเร็จว่าเราไปอยู่นอกแล้ว จะเป็นวิธีไหน เป็นเรื่องโอปะปาติกะจัดให้ ถึงบอกไม่ต้องติดที่ภาพเงิน คล้ายกะว่า ต้องการรวย ก็ไปติดว่ามีเงินร้อยล้าน นั่งนึกไม่หายใจเป็นปี ใช้วิธีอย่างนี้มาตลอด เพราะค่าของเงินมันเปลี่ยนแปลง แต่ภาพของความสุขมันไม่เปลี่ยนแปลง เป็นภาพ อารมณ์ = สติ ไง

ถาม: ตอนนี้เริ่มนับประคำใหม่อีกแล้วค่ะ

ตอบ : ดีแล้ว ตรงไหนเราคิดว่าขาด ก็เริ่มใหม่ อย่าไปคิดว่าจะช้า Slow but Sure ดีที่สุด เพราะการทำสมาธิแบบสติปัฏฐาน คือการยกระดับตัวเองให้เป็น "คนเหนือคน" การที่เราอยู่กับสังคมมนุษย์ หากเราอยู่แบบทั่ว ๆ ไป หายใจไปวัน ๆ รอว่าเมื่อไรถึงเวลาย้ายที่=ตาย จะมีความหมายอะไร ดังนั้น หากจะเป็นมนุษย์หรือคน ต้องฝึกให้เหนือคน จึงจะไม่ต้องไปแย่งอะไรกับใครเขา เพราะคนทั่วไป แก่งแย่งชิงดี เพียงแค่กระดาษใส่สี มี ตัวเลข=เค้าเรียกกันว่า เงิน แต่สำหรับคนเหนือคน แค่นึกเอาก็ได้ มีทุกข์ก็นึกเอา = อธิษฐาน ก็หลุดพ้นจากปัญหา มีแต่พระพุทธศาสนาเท่านั้นที่สอนวิธีการปฏิบัติ ถึงอยู่

รอดมากว่า ๒๕๕๒ ปี ....

ถาม : แต่ตอนนี้ฝึกแบบว่า พอตั้งจุด ๑ แล้วเลื่อน ๒ ๓ ๔ ๕ มันชอบลืมจุดอ่ะค่ะ ตำแหน่งไม่ตรงซักที ตรงมั่งไม่ตรงมั่ง ชอบสะดุดตรง ๓ กับ ๔ อะค่ะ

ตอบ : เวลานึก อย่าเอาภาพสตางค์ ให้เอาว่า เรารวยแล้ว ขี่โรสรอยส์หรือรัมบากินี่ ก็เหมือนเราจะไปซื้อเสื้อ ก็ต้องเห็นว่ามันสวยใช่ไหม เราจึงไปหาเงินมาซื้อใส่เสื้อสวยมันจึงเป็นของเรา ไม่เป็นไรเรื่องสะดุด แต่ตรงจุดที่ ๑ ภาพต้องนิ่ง และชัด

ถาม : ถ้าอย่างนั้นถ้าเราต้องการเลื่อนตำแหน่ง เราก็นึกถึงภาพที่เราได้ตำแหน่งนั้นเลยใช่ไหมคะ

ตอบ : การอธิษฐาน ต้องเอาจุดสรุปแท้ ๆ ว่าเราต้องการให้ผลเป็นอะไร เราเอาที่ผลนะ รักษาภาพจากฐานที่ ๑ แล้วเลื่อนขึ้นไปยัง ๒ ๓ ๔ ๕ ภาพไม่หาย ถึงจะมั่วก็ไม่เป็นไร เน้น ฐานที่ ๑ ภาพต้องชัดใสสสสสนะจ๊ะ ส่วนฐานอื่น ไม่ใช่วัตถุ เป็นวัตถุเฉพาะฐานที่ ๑ ฐานอื่นเป็นความรู้สึก

ถาม : การตั้งลมที่ฐานที่ ๑ นึกให้เห็นภาพที่เราต้องการแต่ต้องระลึกอารมณ์ ของตัวนะหรือตัวโมที่เราได้ด้วยใช่ไหมคะ

ตอบ : การที่เราใช้สมาธิ และกำหนดภาพอธิษฐานโดยการใช้เสียง นะโม ซึ่งเป็นภาษาโอปปาติกะ นั่นก็คือ การใช้กำลังสมาธิโค้งงอเส้นเวลาให้อนาคต มาบรรจบ ณ ปัจจุบัน หรือเวลาที่ต้องการ ดังนั้นภาพต้องชัด การเชื่อมต่อของอนาคต และจุดเวลา จะได้มากน้อยหรือไม่ได้อยู่ที่ว่าจะทรงสภาพการโค้งนั้นได้นานแค่ไหน อย่างที่เคยอธิบายไว้ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต ความจริงมันเกิดแล้ว แต่เรายังเดินไปไม่ถึง ดังนั้นเราจึงต้องอาศัยกำลังสมาธิ และกำหนดจุดโดยการอธิษฐาน ว่าจะเอาอะไรเมื่อไร

ถาม : ถ้าให้นึกภาพสิ่งที่เราต้องการ และมีความสุขก็น่าจะง่ายกว่าการนึกภาพเงิน เพราะนึกถึงเงินทีไรมักสงสัยว่าจะได้มาอย่างไร เลยไม่ได้ซักทีค่ะ

ตอบ : ความสงสัย=วิจิกิจฉา เป็นหนึ่งในอาการที่จะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติ เรื่องปกติ การแก้ข้อสงสัยคือ วางเฉย=อุเบกขา เพราะรู้ว่ากินยังไงก็ต้องโต ไม่ต้องสงสัยว่าตกลง แขนกับขาเนี่ย อะไรมันโตก่อนกันตอนเรากินอาหาร

มาต่อเรื่องของการอธิษฐาน เมื่อเราตั้งคำอธิษฐาน คือการกำหนดว่าต้องการอะไร เหมือนว่าเราจะไปไหน ก็ต้องรู้ที่จะไป ไม่งั้นบอกคนขายตั๋วไม่ได้ **การอธิษฐาน คือ** การ

เลือกหน้าอ่าน อย่างที่เคยบอก ชีวิตเหมือนหนังสือที่จบเล่มแล้ว จึงเกิดเป็นเรา ทุกข์ หรือ สุข รวย หรือ จน

ใน**การโค้งงอเวลาเข้ามาหากัน โดยกำหนดจุดให้แน่นอน ไม่เปลี่ยนแปลง** การโค้งงอเวลา เหมือนการขีดสี่เหลี่ยมบนวัตถุทรงกลม จะใช้กฎเรขาคณิตไม่ได้ ต้องใช้กฎกาลอวกาศ Time-Space **ใจ** มีค่าเป็นอานุภาค เรียกสมัยนี้ว่า QUARK (เอาแบบง่าย ๆ นะ)

ดังนั้นเมื่อเรากำหนดจุดแล้ว ใช้พลังสมาธิ การโค้งงอ และการบรรจบกันของปลายขั้วตำแหน่งเวลาที่เราต้องการก็จะเป็นรูปเกือกม้า การถ่ายเทจะเกิดขึ้นระหว่างช่วงที่เราใช้พลังสมาธิกดการโค้งงอนั้นไว้ ดังนั้น ในพระไตรปิฎก จึงบอกว่าพระโมคคัลลาน์ ฯลฯ ในอดีตสามารถบันดาลทุกอย่างได้ตามประสงค์ ก็ด้วยพลังสมาธิ ซึ่งสมาธิที่ว่านี้ ต้องเป็นการคุม ใจ = อานุภาค ซึ่งเป็นหนึ่งเดียวกับโอปปาติกะ เชื่อมต่อกันได้ทั้งสภาพ และภาษา ภาษาในนะโม เป็นภาษาเทวดานะ ไม่ใช่ภาษามนุษย์ (อ่านในพระไตรปิฎกดู)

ดังนั้น สมบัติเทวดาก็คือ นึกเอา หรืออธิษฐานเอาก็ได้ดั่งใจ ภาษาเทวดา เรียกว่าภาษาใจ หรือ ภาษาโอปปาติกะ ซึ่งในอนาคต โดยเฉพาะโยม จะสามารถใช้ในทางธุรกิจได้ = ใช้มาโดยตลอดตอนเป็นฆราวาส ดังนั้น **จุดสำคัญคือ วาจา ใจ ต้องเป็นหนึ่งเดียว** พูดภาษาเทวดาให้ได้ก่อน ทำสมาธิตั้งลมยังไม่ได้ ไม่เป็นไร แค่นี้ก็ขอเทวดาได้แล้ว.... แต่ได้เท่าที่เขาจะให้ ส่วนอธิษฐาน ได้ตามที่เราต้องการ ต่างกันตรงนี้ คงสงสัยนะว่าขอแบบไหน ก็ขอแบบพูดกับคนนี่ บอกว่าเราต้องการอะไร จะเป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนไหน บางวันร้อนมาก ๆ ก็บอกว่า นี่เทวดา จะเอาบุญมั้ยเนี่ย ร้อนอย่างนี้ทำสมาธิไม่ได้ ถ้าอยากเอาบุญก็ให้เย็น ๆ หน่อย = ฝนตก

ถาม : การกำหนดจุดที่แน่นอนไม่เปลี่ยนแปลง หมายความว่าอย่างไรคะ

ตอบ : การกำหนดจุดแน่นอน ก็คือ การกำหนด**คำอธิษฐาน**ที่แน่นอน **ภาพที่ต้องการ**คืออะไร สัญญาณที่ **ใจ สื่อออกไปในห้วงจักรวาล ก็จะค้นในสิ่งที่เราอธิษฐานหรือปรารถนาได้ถูกต้อง** เหมือนค้นคำใน Google ไม่ใช่เขียนแล้วลบ มันจะหาเจอได้ไง ลองง่าย ๆ ลองเขียนใส่ช่อง Google แค่เปลี่ยนสระ วรรณยุค อักษร วรรคตอน การค้นหาก็ผิดไปจากเดิม การส่งสัญญาณ ภาษาใจ คือ คำอธิษฐานออกไป ถึงความสำคัญในการใช้เป้าหมายถูกต้อง เที่ยงตรง แท้จริง คืออะไร สำคัญอย่างไรกับคำอธิษฐานก็เปรียบ

เช่นเดียวกัน แล้วก็บ่นว่าไม่ได้สักที ก็เปลี่ยนคำอธิษฐาน เปลี่ยน ภาพ เปลี่ยนอารมณ์ไปเรื่อย แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ต้องเป็นรูปสามเหลี่ยม **เรา เขา สังคม** ได้ประโยชน์ สิ่งนั้นจะได้เร็วที่สุด ข้อนี้**ขาดไม่ได้** ถือว่าเป็นกฎแห่งการอธิษฐาน

ในการอธิษฐาน จะเห็นว่าการเขียน หรือ การพิมพ์นี้ไม่ต้องใช้การคิดเลย เพราะถ่ายทอดออกมาที่นิ้วมือ ดังนั้น เมื่อใจอยู่ที่มือ จึงทำได้อย่างรวดเร็ว ที่ภาษาไทยเรียกว่าใช้ได้ตามใจปรารถนาไงโอปปาติกะ จะจัดสรรมาให้เหมาะสมกับความสุข สมหวังที่เราปรารถนา อย่ากำหนด เอาว่าได้แล้วเป็นสุขสมหวัง นะ อย่าง..... อยากได้เงิน เป็นไง ได้เงินเป็นแสนล้าน แต่หาแผ่นดินอยู่ไม่ได้ ครอบครัวแตกแยก นี่ไง เงิน

เงิน คือ กระดาษใส่สีมีตัวเลข เอาไว้สะสมตัวเลขแปลก ๆ เรียงกัน เหมือนสะสมแสตมป์ แต่เราสะสมสตางค์ แต่ไม่ใช่เพราะว่าอยากได้เงิน แต่เอาเลขแปลก เช่น ๕๕๕๕ ๕๕๕๕๕๕๕ เป็นต้น ยังงี้ จริงนะไม่ได้พูดเล่น ขอให้ให้มีความรู้สึกอย่างนี้กับเงิน แล้วเราจะอยู่เหนือความโลภ แต่อธิษฐานให้มีความสุข แบบมหาเศรษฐี อยากใช้สักพันล้านก็มีใช้ อธิษฐานอย่างนี้ถูกทางนะ สนับสนุน

คำถามตบท้าย: อธิษฐานให้มีความสุข แบบมหาเศรษฐีต้องใช้ภาพไหนครับ

ตอบ: ก็ใช้ภาพความสุข อยากใช้มีใช้ไม่ติดขัด ครอบครัวมีความสุข

ถาม : เรื่องวัตถุธรรมหมายถึงอะไรคะ

ตอบ : วัตถุธรรม หมายถึง สิ่งที่นำมาซึ่งแนวทางการปฏิบัติ คือ พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ วัตถุ หมายถึง สิ่งจับต้องได้ สัมผัสได้ นี่แปลตามพยัญชนะ ไม่ได้แปลโดยอรรถ หรือโวหาร การที่เราจะปฏิบัติให้ได้ผล อันที่จริงต้องทำตลอดเวลา และทำด้วยใจ ดังนั้น ไม่ว่าจะทำบุญด้วยวัตถุทาน หรือ วัตถุธรรม ก็ไม่เท่ากับการปฏิบัติ โดย **“มนสิการ”** “สิการ” = การปฏิบัติ ด้วยความเคารพ เรียกว่า มนสิการ (มะ-นะ-สิ-กาน) = มน (มะ-นะ) = ใจ สิการ (สิ-กา-ระ) = การปฏิบัติ ด้วยความเคารพ ดังนั้น **ไม่ว่าจะทำบุญด้วยวัตถุทาน หรือ วัตถุธรรม ก็ไม่เท่ากับการปฏิบัติโดย มนสิการ อันได้แก่การปฏิบัติ ให้ถึงพร้อมด้วย กายวาจาและใจ เพื่อเข้าสู่พุทธวิถี คือ ถึงพุทธคุณ หรือ พุทธานุภาพ อันเป็นปฐมบทแห่งพระรัตนตรัย** ซึ่งมีอยู่ ๓ คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ การปฏิบัติโดยวิถี มหาสติปัฏฐานคือ ให้พิจารณาให้เห็นกายในกาย นั่นคือ ที่เรากำลังฝึกกันอยู่นี้ เริ่มก็ต้องให้ได้ยินเสียง คือ เสียง กายใน=ใจ กับวาจา เพื่อให้รู้จักว่ากายในกายมีอยู่จริง เมื่อได้ยินเสียง กายในแล้ว ต่อจากนั้นก็จะเห็นกายใน เป็นปกติ เมื่อเห็นกายในอันมีสภาพเป็น โอปะปาติกะ ก็จะเห็นเทวดาอารักข์ ที่เป็นสิ่งมีชีวิตสภาพเดียวกับกายในเช่นกัน นี่คือการผ่านปฐมบทของมหาสติปัฏฐาน คือข้อ ๑ พิจารณาให้เห็นกายในกาย

ถาม ๑ : แล้วที่หลวงพ่อว่า การพ้น จากวัตถุ คือไม่ต้องอาศัยตัวอักขระหรือแผ่นกสิณก็สามารถเห็นนิมิตได้ หมายความว่าอะไรคะ

ถาม ๒ : ที่ว่าเห็นกายใน เป็นปกตินั้นเห็นเป็นอย่างไร เป็นรูปร่างเลยหรือครับ?

ตอบ : ก็หมายความว่า เมื่อเราจำได้แล้ว ว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้น (ขนลุกฯลฯ) เกิดที่ตัวไหน อย่างแน่นอน ไม่เพี้ยน หรือไม่ได้นึกเอาเอง ทดสอบคือ สมมุติว่าเราได้ปิติ จากตัว โม ลองนึกตัว โม สัก ๑๐ ครั้ง ดูซิว่า ปิติจะเกิดครบไหม จับต้องได้เหมือนกับตัวเรานี่แหละ หากครบ ๑๐ ครั้ง ก็ทิ้งปะคำ ทิ้งแผ่นกสิณ ได้เลย เหมือนนั่งเรือถึงฝั่ง ไม่ต้องแบกเรือไปบนฝั่งด้วย (เป็นพุทธพจน์ พระพุทธองค์สอนพระอานนท์) แต่เริ่มใหม่ ๆ ต้องใช้ประคำ และ แผ่นกสิณ เพื่อให้เกิดนิมิต

ตอบ : เหมือนเด็ก ก็ต้องเขียนลงสมุดก่อน พอเรียนไป ๆๆ ไม่ต้องมีสมุด ก็นึกภาพ ก.ไก่ ในอากาศได้ เป็นคำ ๆอย่าใจร้อน ค่อย ๆ ไป ยังไงก็ได้ รับรองไม่ได้เป็นไม่มีอย่างกับขับรถไง ทำไมเราขับได้ล่ะ ยากกว่าปฏิบัติหลายพันเท่า จริง ๆนะ

ถาม ๒ : ผมทำ ๔-๕ ถึงจะได้ สักครั้งครับ

ตอบ: เป็นปกติ ....ฉันทำมากว่า ๖๐ ปีนะ ตอนเด็ก ๆ น่ะ กว่าจะได้เกือบ ๗ เดือน แถมโดนตีตะหาก ตอนเป็นเณรไม่รู้หรอกว่า ดีหรือเปล่า แต่ต้องทำ ไม่งั้นอดข้าว โดนตี ฉันเป็นเณร ถูกบังคับให้ทำทั้งวัน กลางคืนก็ทำ ทำกันทั้งวัด เราก็ต้องทำ ไม่มีใครไปวิ่งเล่น (เพราะมันหนาว ...!!)

ถาม ๒ : ตอนที่รู้ว่าได้เป็นยังไงครับยังจำได้หรือเปล่าครับ แล้วครูของอาจารย์มีวิธีตรวจผลอย่างไร

ตอบ : ตอนที่รู้ว่าได้ ก็ไม่อยากพบคนอื่น ๆ เพราะไม่สนุก นั่งสมาธิสนุกกว่า เพราะพบแต่สิ่งที่ชอบ ที่ถามมาว่าอาจารย์เขาตรวจสอบได้อย่างไร นี่แหละคือคำตอบ ก็มาจากคำถามของศิษย์นั่นแหละ

ถาม ๑ : แล้วอาการที่เรียกว่าหูแว่วหรือพรายกระซิบเสียงจะเหมือนกับเสียงของตัวเราในตอนที่เราสวดนะโมหรือเปล่าคะ

ตอบ : เหมือนหรือไม่ เราจะรู้เอง เมื่อเสียงเรากับเสียงใจ เราแยกออกได้ เราก็จะแยกเสียงที่ได้ยินมาใหม่นั้นได้ เป็นอานิสงค์ Benefit ของการทำอาปานสติ ข้อแรกเลยนะ คนทำได้ ต้องได้ยินก่อน เป็นเรื่องปกติ แต่ทั่วไป (ทั่วโลก=ยกเว้นพวกเรา) ไม่มีวิธีปฏิบัติอย่างเปิดเผย เลยกลายเป็นเรื่องผีสาง

ถาม ๑ : เสียงที่ว่าจะเกิดขึ้นตอนไหนคะหรือเกิดได้ตลอดเวลา

ตอบ : ทำแล้วจะรู้เอง (บางอย่างพระตอบฆราวาสไม่ได้=ข้อห้าม=แม้ว่าจะเป็น

การเขียนก็ตาม) ทำได้ จะไม่ต้องถาม

ถาม ๑ : เหตุที่ถามเพราะว่าเหมือนได้ยินเสียงคนแต่ไม่รู้ว่าพูดอะไรเหมือนอาการหูแว่วค่ะ

ตอบ : เพราะคนปฏิบัติ ได้จริง เห็นจริง คำถามจะไปอีกแบบนะ แสดงว่า ในภาคเสียงใจ กับ ปาก ยังไม่ตรงกัน กลับไปเริ่มฝึก ปากกับใจ อีกครั้งนะ ฝึกให้แยกเสียงให้ออก ว่าเสียงไหนคือเสียงเรา(ปาก) กับเสียงไหนเป็นเสียงกายใน (ใจ) แยกได้เป็นอันว่าผ่านขั้นแรก เมื่อเสียงปาก กับ ใจ ตรงกัน นั่นก็คือ วาจากับใจ เป็นหนึ่งเดียวแล้ว ต่อไปคือฝึกเวลาพูดกับคนให้พร้อมทั้งวาจาและใจ การพูดให้ออกมาจากที่สุดของลมหาใจ (ที่ตั้งของใจ) จึงเรียกว่า ตั้งใจพูด นี่แหละภาษาไทย ลึกซึ้งมาก มีความหมายมาก

เมื่อฝึกผ่านพูด ปาก ใจ ตรงกันได้แล้ว จากนั้นเข้า**สู่ขั้นที่ ๒** คือ หาปิติจากคำภาวนา หรือ หานิมิต โดยการชักปะคำ จากนั้นก็ปฏิบัติไปตามที่บอกไปแล้ว หากติดขัดให้ทบทวนตัวเองว่าขาด หรือ พร่องตรงไหน ให้ฝึกซ้ำ อย่าอายตัวเอง

ถาม ๒: ขอถามครับ ขณะที่ผมพูดคุยกับอาจารย์อยู่ อาจารย์จะทราบหรือไม่ว่าคำไหนจากปากคำไหนจากใจครับ

ตอบ: รู้.....**เสียงจากใจ** จะ**ลึกและกังวาน** เสียงจากปากจะแหลม เพราะเสียงจากปากมาจากกล่องเสียง แต่เสียงจากใจ จะมาจากที่สุดของลม และลมจะช่วยให้เสียงดังกังวานจึงเรียกว่า สีหนาท (เสียงราชสีห์) จะ มีเสียงกังวาน และ**มีอำนาจ** เพราะเป็นเสียงที่มาจากใจ เป็นภาษาของใจ จึงเข้าไปสู่ใจของผู้ฟังได้ เราจึงถือสัจจะ พูดแต่ความจริง พูดแล้วต้องทำ เขาเรียกว่า “จริงใจ” เพราะ มาจากใจจริง ที่หนังพลังภายใน เอามาเขียนแต่ความจริงวัดเส้าหลิน ก็ฝึกอย่างนี้นะ ใช้หลักมหาสติปัฏฐานนี่และ โดยปรมาจารย์ตั๊กม้อโจว

ถาม ๒: ผมไม่สามารถรู้ได้เลย อย่างนี้แสดงว่ามันปนกันอยู่เป็นปกติใช่ไหมครับ

ตอบ : นี่ไง เราต้องสังเกต การสังเกต หรือ การระลึกรู้อยู่ทุกขณะลมหายใจเข้าออก ดังนั้นเวลาพูดเราจึงต้องใช้ลมหายใจ เป็นตัวนำ

ถาม ๒ : ใช้ลมหายใจ เป็นตัวนำ คือลมหาใจตอนเข้าใช่ไหมครับ

ตอบ : ใช่ ถูกต้อง ๑๐๐๐% นำคำพูดที่เราจะพูดเข้าไป แล้วนำออกมาพร้อมลมหายใจ คำละวินาที จะไม่ช้าหรือเร็วจนเกินไป เรียกว่า เป็นการพูดอย่างมีจังหวะ เป็น

จังหวะของหัวใจ

ถาม ๒ : เข้าใจแล้วครับ แต่เราก็ลืมทุกครั้ง

ตอบ : นั้นแหละ จึงต้องมีสติ สติคือธรรมชาติระลึกรู้อารมณ์

ถาม : แล้วถ้าบางที ตัวในทำเอง โดยเราไม่ได้ขออะไรตอนนั้น ไม่ได้ปฏิบัติตอนนั้นด้วย เราก็จะมีอาการ ขนลุก เหงื่อแตกได้ใช่มั้ยคะ เดินอยู่ในห้างแท้ๆ เย็นอยู่แต่เราเหงื่อแตก

ตอบ : อย่างนั้นเรียก ปิติ อย่างหนึ่ง แต่เกิดที่ตัวไหน ล่ะ นี่ซิ เราต้องรู้ จะได้เอามาใช้ได้ สมาธิ ธรรมดามนุษย์ที่เป็นคนไทย เรามีอยู่แล้ว เพราะถ่ายทอดทางพันธุกรรมจากบรรพบุรุษ แต่เราควบคุมไม่ได้ ดังนั้นจึงต้องฝึกบังคับใจ เหมือนกับพ่อแม่มีตังค์ซื้อรถให้ แต่เราต้องหัดขับเอง นะ

ถาม : เมื่อก่อนเวลาชักประคำเป็น ๑๐ รอบไม่เหนื่อยเลย ทำไมเดี๋ยวนี้3รอบก็จะเหนื่อยมากๆคะ

ตอบ : ไม่ต้องตั้งใจเกินไป อย่าเคร่ง หรือ เกร็ง ปล่อยสบาย ๆ ได้แค่ไหนเอาแค่นั้น หากเหนื่อยก็ มาอ่านหนังสือ จะเป็นหนังสืออ่านเล่น การ์ตูน ฯลฯ แต่ออกเสียงให้ปากพร้อมใจก็ได้ ไม่เสียเวลาเปล่าด้วย หากเซ็งก็ร้องเพลงซะเลย แต่ก็ต้องปากกะใจตรงกันให้ได้ นี่คือเป้าหมายหลัก ส่วนเป้า หมายรอง คือการอธิษฐาน เพราะหาก กาย วาจา ใจ พร้อม อธิษฐานยังไงก็ได้ เรื่องตัวเลข มันแค่สมมุติ

วันนี้คิดว่าคงได้เนื้อหาสาระ มากพอประมาณ คงเข้าใจ เห็นมะ เข้าใจ คือ เข้าไปอยู่ในใจอย่างที่พิมพ์นี่ก็เหมือนกัน จะเห็นว่าฉันพิมพ์ด้วยใจ ไม่ต้องคิดนะ นิ้วมันไปเองเลยพอเราทำได้ จะถ่ายทอดไปที่ไหน ส่วนไหนก็ได้

อยากจะบอกว่าเมื่อก่อนเราไม่ค่อยศรัทธาในศาสนาใด ๆ เลย แต่บางคำสั่งสอนเราก็ว่าเป็นประโยชน์ ทำให้เราใจเย็นและสบายใจกับปัญหาต่าง ๆ ได้บ้าง แต่เมื่อเรามาพบกับพระอาจารย์ธรรมบาล ทุกอย่างก็เปลี่ยนไป กลายเป็นคนที่ศรัทธาศาสนาพุทธขึ้นมาโดยฉับพลัน คิดว่าพอทราบว่าเพราะอะไรเราถึงเปลี่ยนความคิดไปได้ ถ้าหากพวกคุณ ๆ ได้อ่านคำนำที่เราได้ถ่ายทอดไว้ก่อนแล้ว (ขอย้ำว่าเราไม่ใช่หน้าม้า หากคุณไม่ลองปฏิบัติเอง คุณจะไม่มีทางทราบได้เลยว่าทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ ที่นำมาเผยแผ่ให้อ่าน และรับรู้เพราะต้องการให้ทราบว่า เมื่อท่านนับถือศาสนาพุทธแล้วต้องได้ดีและมีคุณประโยชน์แน่นอน เราไม่ได้มาเอาอะไรจากพวกคุณ แค่ต้องการให้ทราบว่าการทำบุญไม่ใช่การใช้เงิน แต่เป็นการสวดมนต์ให้ปากกับใจตรงกันเท่านั้น แล้วตัวคุณเองก็จะสามารถสอนลูกหลานญาติมิตรของคุณต่อไปได้ แล้วศาสนาของพวกเราจักกลับมายิ่งใหญ่อีกครั้ง พวกที่จ้องบ่อนทำลายศาสนาจะได้รู้ว่าศาสนาเราดีอย่างไร จากความสามัคคีของพวกเรานี่แหละ)

ต่อไปเราจะทยอยเล่าเรื่องหลายๆเรื่องที่เกิดกับเราและบุคคลที่ไปเรียนกับพระอาจารย์ในปีแรกก่อน ดังนี้

เรื่องนี้เกิดกับเราเอง (ก่อนเรียนกับพระอาจารย์ช่วงเข้าพรรษา ปี ๒๕๕๒) ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่คิดว่าจะทำได้ เพียงแต่เป็นเรื่องเล็กๆที่ทุกคนสามารถพิสูจน์ได้ว่าสามารถทำได้จริงเมื่อคุณได้ฝึกวิชชานี้แล้ว คือเรื่องการจอดรถในห้างสรรพสินค้าทั่วไป ซึ่งเป็นสถานที่ที่หาที่จอดค่อนข้างยากมาก ครั้งแรกหลังจากที่ท่านสอนเราแล้วเพียงแค่ให้พูด

ออกเสียงในการขอ (อธิษฐาน) เท่านั้น เพื่อให้เทวดาได้ยิน มันเป็นความถี่ (คิดว่าคงเข้าใจ) เราได้ไปมาบุญครอง ทุกครั้งเราจะได้ชั้น ๕-๖ เกือบทุกครั้ง แต่ครั้งนี้เราขอลองวิชชาหน่อยเถอะ เราขอให้ได้จอดชั้นแรก (แต่ไม่ได้นึกภาพใด ๆ เพราะยังไม่ได้เรียนอะไรเลยเรื่องนี้) ปรากฏว่า เมื่อเราเข้าไปลานจอดรถ จ่ายเงินค่าจอด รับบัตร แล้ววนขึ้นชั้น ๑ ขับไปประตูที่สองก็มีที่ให้เรา ๑ ที่ ใกล้ประตูทางเข้าอีกตะหาก ครั้งนี้คิดว่าบังเอิญก็ท้าพิสูจน์ครั้งต่อๆไปเรื่อยๆ และทุกครั้งเราจะได้จอดชั้น ๑ ตลอดที่มาบุญครอง แต่ถ้าวันไหนเราไม่ขอ ก็ขับไปเถอะวนมันจนถึงชั้น ๕-๖ เหมือนเดิม

เรานำเรื่องนี้ไปสอนเพื่อนคนนึง และเพื่อนเราก็ทำได้ นี่แหละคือจุดเริ่มต้นของความศรัทธามาเรื่อยๆ ไม่เชื่อลองทำดู

หลังจากนั้นไม่นาน เราและแฟนก็ได้เริ่มไปเรียนที่วัดในช่วงเข้าพรรษา ซึ่งเป็นปีแรกที่ท่านเปิดสอนสำหรับฆราวาส ขอข้ามไปหนึ่งอาทิตย์ก่อนเลยละกัน ก็มีคนที่มาเรียนคนนึง(มาจากลพบุรี) เค้าเล่าให้ฟังว่า ก่อนที่จะมาเรียนนี่เค้ากับสามีคิดอยากจะฆ่าตัวตายแล้วเพราะว่าลูกชายเค้าเกเรมาก หาเรื่องให้เสียเงินได้ตลอดเวลา ต้องประกันตัวและต้องเสียเงินให้เจ้าทุกข์เสมอๆ หลังจากที่เรียนและปฏิบัติตามวิธีที่ท่านสอนเพียงหนึ่งสัปดาห์เท่านั้น เค้าก็แปลกใจว่าทำไมสิ่งที่เค้าต้องการและปรารถนาที่สุดได้กลายเป็นความจริงขึ้นมาได้ นั่นคือลูกชายของเค้าได้เปลี่ยนเป็นคนละคนจากเที่ยวเตร่เฮฮาหาเรื่องชกต่อยทะเลาะวิวาทเรื่อยไป กลายเป็นคนไม่เที่ยวและใจเย็นขึ้นไม่ออกไปหาเรื่องใครและยังบอกอีกว่า เราไม่ไปทำเค้า เค้าก็ไม่ทำเราหรอกแม่ นี่แค่คำอธิษฐานแบบยังไม่ได้ตัวปิติเลยด้วยซ้ำยังสามารถทำให้ชีวิตเราดีขึ้นได้ขนาดนี้ มันไม่บังเอิญแน่ๆ

และขอข้ามมาอีก ๒ ปีเลยนะคะ อยากให้ดูก่อนเรื่องอื่นจริงๆค่ะว่าผลของการตั้งใจปฏิบัติชอบเป็นเยี่ยงไร

และดังตัวอย่างกรณีนี้อีกหนึ่งเหตุการณ์ที่ต้องการให้อ่านอย่างเป็นที่สุด เริ่มเลยนะคะ **ข้อความที่พระอาจารย์ได้ส่งให้พี่แอ๊ะ มีดังนี้**

ถึง คุณโยมแอ๊ะ วันนี้ได้รับเอกสารของคุณ โดยเฉพาะกรณีการป่วยของ Mr.Erich Muller จึงรีบตอบด่วน เพราะสามารถแก้ไขได้ และกล้าบอกได้ว่า ถ้าปฏิบัติตามที่จะบอกให้ทราบต่อไปนี้ “มีสิทธิหายแน่นอน” ให้ Mr.Erich ปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑. ให้เอาภาพที่ Scan นั้นดูให้จำภาพให้ได้ (หมายถึงตำแหน่งที่เป็น) เมื่อจำภาพได้แล้ว ทำต่อข้อ ๒

๒. หายใจให้มีความรู้สึกว่าเข้าทางกระหม่อม (คงเคยเห็นหัวเด็กทารกตรงกลางที่เต้นตุ๊บ ๆ นั่นแหละ) ขณะที่หายใจเข้า ให้นึกภาพพลังพุทธานุภาพ จะเป็นแสงสีใดก็ได้ แสงสีดังกล่าวให้รู้สึกว่าได้ตามลมหายใจลงไปให้สุด (ให้รู้ว่าสุดที่ไหน - ตรงไหน) เมื่อทราบอย่างแน่นอนแล้ว กำหนดให้เห็นภาพตาม ๑ วางลงไปที่ตำแหน่งสุดลมหายใจนั้น ให้เห็นภาพชัดที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อภาพชัดเจนแล้ว ทำต่อข้อ ๓

๓. ให้หายใจออกพร้อมกับภาพขึ้นไปถึงที่คอ (ฐานอากาสธาตุ=เพื่อสลายเนื้อร้าย) ตรงนี้ให้กล่าวคำว่า "Clear & Gone" ให้เสียงออกมาพร้อมกับลมหายใจออก และภาพเนื้อร้ายที่ลอยออกไปทางจมูก และกระจายหายไปในอากาศ = ให้ทำเท่าที่นึกได้ คือ สะดวกตอนไหนก็ทำ แต่ไม่ควรน้อยกว่าวันละ ๘ ครั้ง ถ้าทำได้ตามที่บอกนี้ภายใน ๓๐ วัน จะหายเป็นปกติ

:: **หมายเหตุ** :: มะเร็งไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค หรือ โรคระบาด แต่เป็นโรคอันเกิดแต่อกุศลกรรมในชาติปางก่อน จึงสามารถรักษาได้โดยไม่ต้องใช้ยา คือ สร้างกุศลกรรม อันได้แก่พลังพุทธานุภาพกำจัดได้แน่นอน และรายของ Mr. Erich ไม่ใช่รายแรกที่ได้เคยบอกวิธีรักษาให้ แม้แต่คนที่หมอบอกว่า เป็นมะเร็งที่ลำคอขั้นสุดท้ายทะลุออกมาด้านนอก ต้องตายภายใน ๑๕ วัน (กรณีที่ USA) ปฏิบัติเพียง ๒ อาทิตย์ หายเป็นปกติ หมอเองก็งง นี่คือพุทธานุภาพ ของแท้ ของจริง ขอให้ทำ

::: **ข้อสังเกต** :: จะรู้ได้อย่างไรว่าทำได้ผล = ให้สังเกตตอนกำหนดภาพที่จุดสุดลมหายใจ และหายใจออก ถ้าขนลุก หรือ มีลักษณะที่แปลกไปจากปรกติ ตอนกล่าวคำว่า Clear & Gone แสดงว่า ได้พลังพุทธานุภาพแล้ว

ขออำนาจแห่งพุทธานุภาพจงสถิตอยู่กับคุณโยมแอ๊ด และครอบครัว ให้ประสบความสุข สมปรารถนาที่อธิษฐาน และ ให้ Mr.Erich หายจากอาการป่วยโดยพลันเทอญ ฯ **พระธรรมบาล**

และพี่แอ้ะได้ตอบกลับมา เวลา ๑๐.๐๘ น. (ตามเวลาประเทศไทย) ดังนี้

กราบนมัสการเจ้าค่ะหลวงพ่อ ขอกราบน้อมรับไว้ปฏิบัติเจ้าค่ะ ขอรายงานอาการ

ป่วยของคุณเอริค ให้ทราบเมื่อวันพฤหัสที่ผ่านมาหมอที่รักษาทาง Radio-Onkologie ไม่ถึง ๒ อาทิตย์ อาการเป็นที่น่าพอใจอย่างมาก และหมอออกมาจับมือแสดงความยินดีด้วยกับหนู หมอยกนิ้วให้ และอีกอย่างหนึ่งซึ่งหมอบอกว่าตอนนี้หัวใจคุณเอริคเต้นเป็นปกติแล้ว ซึ่งหลังจากเปลี่ยน ๔ เส้น Bypasses ตั้งแต่ ๑๙๙๕ หัวใจจะเต้น ๆ หยุด ๆ หัวใจต้องทำงานหนัก แต่ตอนนี้หัวใจเต้นเป็นปกติ คุณเอริคมีความสุขมากเจ้าค่ะหลวงพ่อ โดย เฉพาะหนูดีใจยิ่งเข้าใจมากขึ้นในเรื่องการปฏิบัติ (ค่ะหลวงพ่อตามคำหลวงที่บอกว่า ให้ปฏิบัติเยอะ ๆ นะ)

และด้วยอำนาจแห่งพุทธานุภาพ และอธิษฐาน หนูและแฟนขอกราบขอบพระคุณหลวงพ่อ และด้วยความเคารพอย่างสูงสุด หนูประสบความสำเร็จในชีวิต และมีความสุขค่ะ ก็อยากแนะนำทุกท่านที่กำลังเริ่มปฏิบัติ หรือบางท่านที่กำลังมีความทุกข์ ขอแนะนำให้ตั้งใจ ทำตามหลวงพ่อ อย่าท้อนะคะ ทำให้ถูกต้อง ปฏิบัติเยอะ ๆ ตรงไหนก็ได้คะ แล้วท่านจะประสบความสำเร็จดังที่ต้องการ และขออนุโมบุญกับทุกท่านในวันมหาวันถึงตัวเองไม่มาร่วมพิธีนี้ ก็ฝากพวงมาลัยมาถวายพระด้วย

และข้อมูลเพิ่มเติมจากพี่หนูแหม่ม ดังนี้

กราบนมัสการเจ้าค่ะ@ท่านพระครูฯ @หลวงพี่หนึ่ง@พี่ๆ น้องๆ เจ้าค่ะ..

...หลวงพ่อบอกว่าเป็นหลักสูตรเก่าสมัยกรุงสุโขทัยที่ใช้ระบบ..พ่อปกครองลูก ไม่มีคุกมีตะราง และมีอยู่ในพระไตรปิฎก.....สมัยนี้ยุคนี้ไม่มีใครนำมาใช้จริงๆจัง ลืมกันไปหมดแล้ว การอธิษฐานต้องทำพร้อมด้วย การทรงลม..ผู้ปฏิบัติเท่านั้นที่จะพูดจากใจได้ว่าปฏิบัติแล้วได้ผลจริง..เห็นผลได้ถูกได้ตรงตามพุทธวจน ...หลวงพ่อนำมาบรรยายให้รู้..เพื่อสืบทอดอายุของพระพุทธศาสนาให้ดำรงคงอยู่..ต้องทำต่อเนื่อง จริงจัง ถูกตรงจะเกิดผลดั่ง เคสของ ลุงแอริคสามีพี่แอ๊ะ ...ลุงแอริคปฏิบัติด้วยตัวเอง คิดดีทำดี.และตั้งใจทำเพื่อให้ภรรยาสืบทอดพระพุทธศาสนาเพื่อสังคม....ผลจึงเกิดเร็ว หลวงพ่อแนะนำปฏิบัติเพียง ๒ อาทิตย์ ลุงแอริคปฏิบัติทันที.. เพียง ตั้งลมทรงลมเปล่งวาจา..ปริกรรมนะโมตัสสะฯ..ต่อเนื่อง..หัวใจกลับมาเต้นจังหวะ ชะชะช่า ได้เหมือนเดิม..เรื่องหัวใจนี่เป็นผลพลอยได้นะคะ..แต่ที่สำคัญคือ

ตัวมะเร็งที่มีผลกับลุงแอริค..ก่อนหน้านี้ต้องฉีดยาไม่ให้เชื้อเพิ่มทุกเดือน ผลของยาทำให้เป็นลมนอนไม่หลลับ เพลียฯ ภรรยาอธิษฐานหาหนทางที่ถูกที่ตรงเพื่อรักษา

สามี..ก็เริ่มเปลี่ยนหมอ ต้องทำการบำบัด ๓๓ ครั้งต่อเนื่องอาทิตย์ละ ๕ วัน ผลการบำบัดจะมากมาย..ทำไปแล้ว ๒ อาทิตย์ ทำพร้อมๆกับวิธีรักษาตัว...ที่หลวงพ่อแนะนำ.. อุปกรณ์ที่เตรียมพร้อมหลังการบำบัด ผ้าอ้อมผ้าเย็นยาหอมยาลมยาดมยาหม่องฯลฯ..ไม่ต้องใช้เลย..เป็นปกติ แข็งแรงขึ้นกว่าเดิม รุ่งขึ้นยังขับรถไปโบสถ์ ไปหาเพื่อนๆได้ และหัวใจที่เต้นผิดปกติกลับมาเป็นปกติเหมือนเดิม.. ....อย่าลืมนะว่า.. ลุงแอริคเป็นฝรั่ง..นับถือคริสต์อยู่สวิสเซอร์แลนด์ไม่เชื่อเรื่องนี้มาตั้งแต่ต้น การอธิษฐานขอพุทธานุภาพ และการปฏิบัติตามหลักสูตรของพระพุทธเจ้านี้...สามารถพิสูจน์ได้จริงตามหลักวิทยาศาสตร์..ดั่งเคสของลุงแอริค..ซึ่งเป็นตัวอย่างของการปฏิบัติได้จริงและประกาศให้เพื่อน ๆ ได้รับรู้ก่อนหน้า..ว่าจะปฏิบัติแล้วนะ..

....ได้กราบเรียนแจ้งให้หลวงพ่อทราบแล้ว...เรื่องหัวใจ..เรื่องผลการรักษาในขั้นต้น..หลวงพ่อบอกว่าเพราะ ...เป็นเพราะลุงแอริคปฏิบัติได้ด้วยตัวเอง....ท่านเพียงแค่แนะนำแนวทางของพระพุทธเจ้า....ว่าพลังพุทธานุภาพนั้นกำจัดทุกข์ กำจัดภัยได้จริง..เท่านั้น..ย้ำให้ลุงแอริค หายใจเข้าไปไว้ปฐวีธาตุ...ทรงลมไว้ให้นานที่สุด...และให้มองแล้วนำภาพก้อนมะเร็ง....ค่อย ๆ เลื่อนขึ้นมาถึงอากาศธาตุ ทรงลม....จนทนไม่ไหวแล้วให้ปล่อยลมพร้อมนำภาพก้อนมะเร็งให้ลอยออกไป แล้วสลายหายไป...และเปล่งวาจาด้วยว่า..ออกไป..ต้องมองให้เห็นภาพชัดเจน ทุกขั้นตอนทำพร้อมๆกัน แล้วทำบ่อยๆทำทั้งวันก็ได้

....กราบขออนุโมทนากับความเมตตา ต่อกุศลผลบุญของหลวงพ่อ..ด้วยเจ้าค่ะ.. สาธุสาธุสาธุ

กราบขออนุโมทนากับพี่แอ๊ะกับลุงแอริค..ด้วยนะจ๊ะ ในผลของการปฏิบัติดีต่อสังคม ต่อพระพุทธ ศาสนาและที่สำคัญลุงแอริคปฏิบัติเองจึงได้เห็นผลที่ดีที่เกิดกับตัวเอง.. ...และยังเป็นตัวอย่างของผู้ที่ท้อแท้..ทั้งที่ทำไม่ได้ ทำยังไม่เป็น และผู้ที่เจ็บป่วยไม่ว่าจะอยู่ในศาสนาไหนก็ตามสามารถปฏิบัติได้..เห็นผลได้จริง พิสูจน์ได้ตามหลักวิทยาศาสตร์...ขออนุโมทนาสาธุด้วยนะคะ และกราบขออนุโมทนากับทุกรูป..ทุกนาม..ทุกท่าน..ด้วยค่ะ . (=^ ㅗ ^=)....~♥.

ชาวพุทธเราส่วนใหญ่ยังเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องของ “ บุญ ”คิดว่าการทำบุญก็ คือ การตักบาตร การถวายทรัพย์ , ปัจจัย การถวายสังฆทาน ฯลฯเพียงเท่านี้ เป็นต้น “ บุญ ” หรือ “ ปุญญ ” แปลว่า ชำระหมายถึงการทำให้หมดจดจากมลทิน เครื่องเศร้าหมอง อันได้แก่ โลภะ โทสะ และ โมหะ ตามพระไตรปิฎก เราสามารถสร้าง “ บุญ ” ได้ถึง ๓ อย่าง คือ

๑.ทาน ๒.ศีล ๓.ภาวนา

๑. **ทาน** คือ การให้เช่นที่กล่าวมาแล้ว คือ การตักบาตร บริจาคทรัพย์ ถวายสังฆทาน เป็นต้น ถือเป็น จาคะ หรือ การให้นับเป็น บุญอย่างหนึ่ง แต่มีการให้บางประการที่ไม่นับเป็นบุญ เช่น สุรา มหรสพ ให้สิ่งเพื่อกามคุณ เป็นต้น

๒. **ศีล** คือ ความประพฤติที่ไม่ละเมิด หรือรักษาความสำรวมทางกาย วาจา การรักษาศีลสำหรับฆราวาส ได้แก่ ศีล ๕ และอุโบสถศีล (มี ๘ ข้อ)

๓. **ภาวนา** คือ การอบรมจิตทางสมถะและทางวิปัสสนา การนั่งสมาธิ เรียกว่า สมถะภาวนา ส่วนการนั่งวิปัสสนา (สติรู้ถึงรูป – นาม) เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา

“บุญ” ยังมีอีก ๗ อย่างตามอรรถกถาหรือข้อปลีกย่อย นอกเหนือจากพระไตรปิฎก นับถัดไปเป็นลำดับที่ ๔ ดังนี้

๔. **อปจายนะ** ความเป็นผู้นอบน้อมต่อผู้ที่ควรนอบน้อม

๕. **เวยยาวัจจะ** ความขวนขวายในกิจหรืองาน ที่ควรกระทำ

๖. **ปัตติทาน** การให้บุญที่ตนถึงแล้วแก่คนอื่น เช่นการอุทิศส่วนกุศล การกรวดน้ำ

๗. **ปัตตานุโมทนา** คือการยินดีในบุญที่ผู้อื่นถึงพร้อมแล้ว เช่น เห็นผู้อื่นทำบุญตักบาตรเมื่อเราพลอยปลื้มปิติยินดี กล่าวอนุโมทนา เพียงเท่านี้ ก็ได้บุญแล้ว

๘. **ธัมมัสสวนะ** หรือการฟังธรรม ไม่ว่าจะฟังธรรมโดยตรง หรือจากสื่อวิทยุ โทรทัศน์ ฯลฯ

๙. **ธัมมเทศนา** หรือ การแสดงธรรม เมื่อได้ศึกษาธรรมะแล้ว การถ่ายทอดให้แก่ผู้อื่นนับเป็นบุญประการหนึ่งด้วย

๑๐. **ทิฏฐุชุกรรม** คือการกระทำความเห็นให้ตรง หรือ สัมมาทิฏฐิ นั่นเองบุญทั้ง ๑๐ ประการนี้บางที่เรียกกันว่า **บุญกิริยาวัตถุ ๑๐**

จะเห็นว่าบุญทำได้ถึง ๑๐ อย่างมีเพียงข้อแรกเท่านั้นที่ต้องใช้ทรัพย์ อีก ๙ ข้อล้วนไม่ต้องใช้ทรัพย์ รู้ว่าบุญทำได้อย่างนี้แล้ว วันนี้ คุณทำบุญแล้วหรือยัง ช่วยส่งต่อเรื่องบุญนี้ ถือเป็นบุญประการหนึ่งดังพระพุทธวจนะ **“การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง”**

<u>ขั้นแรกเริ่มจากการฝึกปากกับใจให้ตรงกัน</u> (คำอธิบายอยู่ด้านล่างบทความ) โดยการอ่านหนังสือ การสวดมนต์ หรือแม้กระทั่งร้องเพลงให้แน่ใจว่าเราสามารถทำได้แล้ว ทีนี้ขั้นต่อไปที่เราจะต้องฝึกคือการทิ้งขนนกเพื่อหาระยะการหาใจ_ตั้งอยู่ และการหาใจออก เพื่อให้สามระยะนี้ได้ระยะให้เท่าๆกัน;

เกิดขึ้น

ตั้งอยู่ และ

ดับไป

<u>วิธีปฏิบัติ (ถอดคำสอนพระอาจารย์ธรรมบาล)</u>

วิธีทิ้งขนนก

ยื่นแขนขวาพร้อมขนนก ออกข้างลำตัว ขณะที่เริ่มหายใจเข้าให้ทิ้งขนนกพร้อมกันเลย แล้วหายใจให้สุดเท่าระยะที่ขนนกตกถึงพื้น ทำเช่นเดียวกับการตั้งอยู่และดับไป (ดูรายละเอียดในหมวดการทิ้งขนนก)

<u>การทิ้งขนนก</u> พระอาจารย์ตอบคำถาม เรื่องการทิ้งขนนก การปล่อยขนนก คำถามที่มีประโยชน์แก่สาธุชน ผู้เริ่มปฏิบัติทุกท่าน โปรดอ่าน เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติ เจริญพร

คำถาม ของ ท่าน Dr กมลเนตร นมัสการพระอาจารย์ เช้านี้โยมเนตรได้หัดทิ้งขนนกพร้อมออกเสียงปรากฏว่าที่ผ่านมา ช่วงหายใจออกยาวกว่าขนนกที่ตกลงพื้น ฉะนั้น

ควรปรับให้สั้นลงตามขนนกที่ตกลงพื้นหรือที่เคยตั้งลมเดิมเจ้าคะ **คำถาม** ของ ท่าน Dr Ben พระอาจารย์คะ เบญกำลังฝึกทิ้งขนนกก่อนออกเดินทาง ทำไมลมหายใจเรายาวกว่าขนนกตกคะ แล้วเราควรปรับตามลมหรือตามระยะที่ขนนกตกคะ

คำตอบ :::: ลมหาใจยาวน่ะดีอยู่แล้ว แต่ต้องรู้ว่า ที่ยาวกว่า ยาวแค่ไหน จะสังเกตได้จากเสียงที่เราเปล่งออกมา ว่าที่ยาวกว่าประมาณครึ่งหนึ่ง หรือ นิดหนึ่ง หรือ เกือบเท่าหนึ่ง ระยะหนึ่งขนนกตามอัตรามาตรวัดโบราณก่อนอคีมีดีส เรียกว่า " ๑ อักษร" ในหลักแห่งอานาปานสติ คือ รู้ระยะแห่งลมหาใจ เป็นสามจังหวะ คือ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ระงับลมหายใจเข้าและออกก็รู้ (ตั้งลม) ลมหายใจเข้าสั้นก็รู้ ลมหายใจออกยาวก็รู้ ....ประสบการณ์ของทั้งสองท่านที่เกิดขึ้น นี้เรียกว่าสามารถระลึกรู้ระยะแห่งลมหาใจได้แล้วว่าสั้นหรือยาว นี้เป็นเพียงการเริ่มต้นปฏิบัติเพียงข้ามคืน สามารถระลึกได้ แต่ผู้ปฏิบัติผิดทาง ไม่ใช่ปฏิสัมภิทามรรค ทำมา ๒๐ ปี ยังไม่รู้ว่า ตัวเองหายใจสั้นหรือยาว

นี่คือความจริงที่พิสูจน์ การระลึกรู้นี้เรียกว่า "สติ" อันเป็นประธานของการปฏิบัติสติปัฏฐาน นั้นเอง

การปฏิบัติเมื่อทิ้งขนนก โดยเฉพาะเรื่องการหายใจ

๑. เริ่มแรกให้ดึงลมหายใจเข้าไปก่อน สุดตรงไหน ให้รู้ และจำจุดนั้นไว้

๒. จากนั้นจึงปล่อยขนนก ในเวลาเดียวกับการออกเสียงให้พร้อมกันจากภายในและเสียงจากปาก โดยให้รู้สึกว่าเสียงนั้นออกมาจากจุดสุดตำแหน่งลมหาใจ

น้องลูกหยี ตอนนี้หนูโยนขนนกจนได้ ปิติแล้ว เลยไปเริ่มการชักประคำคะ แต่ว่าตอนชักประคำยังงงหนูหายใจเข้าเอาตัวนะเข้าไปตั้งไว้แล้ว แต่จำระยะขนนกตัวเองไม่ได้ ทำให้ไม่นิ่งไปเลยคะ แบบนี้หนูควรทำอย่างไรคะ ควรจะกลับไปโยนขนนกอีกหรือทำอย่างไรคะ เมื่อคืนชักประคำครั้งแรก เลยงงมากๆ หนูรบกวนขอคำแนะนำหน่อยค่า

พระอาจารย์ กลับไปทิ้งขนนก แต่ละตัว เมื่อพร้อมจึงเปลี่ยนตัวใหม่ พร้อมในที่นี้คือ เสียงนอก(ปาก+ใจ)ในพร้อมกัน และเท่าระยะขนนกตกพื้น ปากเท่าใจ แต่ไม่เท่าขนนกตก ก็ยังไม่เปลี่ยนตัวอักขระ พร้อมทั้ง๓ อย่างตึงเปลี่ยนตัว เมื่อพร้อมทั้ง ๑๘ ตัว เรียกว่าผ่านอุคหโกศล แล้วจึงเข้าสู่มนสิการ คือการเดินปะคำ

พระอาจารย์ สาธิตวิธีทิ้งขนนก http://youtu.be/oMEi4ydNE0I

พระอาจารย์ได้อธิบายไว้ดังนี้

... เนื่องจากมีข้อสงสัยของผู้ที่ได้มาปฏิบัติเมื่อสัปดาห์ที่แล้ว และได้ไปยังสำนักอื่น ซึ่งบอกว่า "สอนสมาธิแนวสติปัฏฐาน ๔ แต่ไม่เห็นมีทิ้งขนนก ไม่เห็นต้องหาที่ตั้งของใจ ก็เลยสงสัยว่าอย่างไหนถูกต้อง กันแน่ ?

ก็ขอ**ตอบคำถาม**นั้นตรงนี้ เพื่อเป็นประโยชน์แก่สาธุชนผู้ใฝ่ปฏิบัติชอบ(ปฏิบัติถูกทางของพระพุทธองค์) ไม่ใช่ชอบปฏิบัติ (อาจารย์ดังที่ไหน ไปหมดทุกวัด) จะได้ทราบและยึดถือเป็นแนวทางปฏิบัติชอบ ในฐานะพุทธศาสนิกชน สืบไป ความจริงย่อมมีเพียงหนึ่งเดียวไม่มีสอง ทางแห่งการปฏิบัติของพระพุทธองค์ก็มีอยู่หนทางเดียวไม่มีทางอื่น ซึ่งยืนยันเป็นพุทธพจน์ ดั่งนี้ว่า

“เอกมคฺโคติ เอโก เอวมคฺโค... เอกายโน อยํ ภิกขเว มคฺโค สตฺตานํ วิสุทธิยา สติกฺกมาย ทุกฺขโทมนสฺสานํ อตฺถคมาย ญาณณสฺส อธิคฺมาย นิพฺพานสฺส สจฺจกิริยาย, ยทิทำ จตฺตาโร สติปฏฺฐานา”

ความว่า “ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้สายเดียวเท่านั้น คือ กายในหนึ่งเดียวนี้ จักเป็นหนทางเดียว อันจะทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธิ์ ล่วงพ้นความโศกเศร้า รำพัน คร่ำครวญได้ ดับความทุกข์-โทมนัส ทั้งปวงได้ บรรลุอริยมรรค และเห็นแจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้เท่านั้น”

พระอาจารย์ ตอบคำถามที่สอง การที่ต้องหาที่ตั้งของใจ... คำว่า " ใจ " ในภาษา

บาลีเรียกว่า มนัส มโน มนินทรี มนัสสะ กายยัสสะ กายในกาย ซึ่งปรากฏในหลักปฏิบัติแห่งสติปัฏฐาน ๔ ข้อแรกที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ว่า " ภิกษุทั้งหลายในศาสนาแห่งตถาคตนี้ พึงพิจารณาให้เห็นกายในกาย เป็นปกติอยู่" คือ ให้เห็นกายในกาย (ความหมายคือ "ใจ") เป็นปกติ เหมือนเรามองเห็นคนอื่น มองเห็นตึก มองเห็นต้นไม้ ฯลฯ ไม่ใช่เพียงรู้ว่า แต่ต้องเห็น และสัมผัสได้จริงว่า "มีอยู่จริง" อีกด้วย ซึ่งถ้าหากไม่รู้ว่า "ใจอยู่ตรงไหน ก็ไม่อาจมองเห็นใจได้" ดังนั้น การจะหาตำแหน่งของใจให้พบ จึงต้องใช้ " ลม หาใจ " อันเรียกว่า หลักอานาปานสติ แปลแต่ละคำ ดังนี้

อา = อัสสาสะ คือ ลมหาใจเข้า

ปา=ปัสสาสะ คือ ลมหาใจออก

ด้วยเหตุนี้การปฏิบัติสติปัฏฐาน จึงจะขาดเสียซึ่งอาปานสติไม่ได้ แต่สำนักต่าง ๆ ไม่รู้วิธีตามหาที่ตั้งของใจ ไม่รู้ทำไงเพราะไม่มีใครสั่งสอนถ่ายทอด จึงตัดเอาเฉพาะส่วนคือ กลายเป็นทำสมาธิด้วยลมหายใจ เช่น พุทโธ ยุบหนอ พองหนอ ....ทั้งยังไม่รู้อีกว่าการ เข้าถึงกายในกายเป็นอย่างไร เลยกลายเป็น ...ใสสสสสสส นะจ๊ะ กะลูกแก้วไป ดั่งที่เห็นกัน

สติ คือ ธรรมชาติแห่งการระลึกรู้อารมณ์ เป็นเรื่องของกายนอก หรือกายสังขาร

ดังนั้น จึงใช้การทิ้งขนนก เพื่อให้รู้ระยะสั้นยาวของลมที่เข้าออก ไปหาใจ (จริงแล้วก็คือ การบังคับให้ใจตั้งอยู่ ณ ฐานอันประสงค์) ทั้งนี้เพื่อให้กายนอก (ทิ้งขนนก) วาจาเป็นคลื่นเสียง เชื่อมเป็นหนึ่งเดียวกับกายในกายซึ่งเปล่งเสียงพร้อมวาจา จึงปรากฏในทุกที่ของการกระทำในพุทธศาสนาว่า "ต้องถึงพร้อมด้วยกาย วาจา ใจ" โดยมาจากวิธีปฏิบัติขั้นต้นนี้ การทิ้งขนนก เพื่อให้รู้ระยะสั้นยาวของลมหาใจ

การตั้งลม เป็นการปฏิบัติเพื่อบังคับให้ใจอยู่ในอำนาจ โดยผ่านการระลึกเรียกว่าสติ โดยหายใจเข้าเรียกว่าอัสสาสะและเมื่อสุดลมตรงใด ตรงนั้นคือที่ตั้งของใจ ก็ตั้งไว้เรียกว่า ระงับอัสสาสะปัสสาสะ จากนั้นเคลื่อนออกเรียกว่าปัสสาสะ พร้อมเสียงที่เปล่งจากปากและกายในกาย (ใจ) นี้คือการปฏิบัติครบองค์สามแห่งอาปานสติ อันเป็นไตรลักษณ์คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

แต่ในการปฏิบัติทุกสำนัก จะเห็นว่า มีแต่หายใจลมเข้า และ หายใจลมออก ไม่มี

การตั้งลม ไม่รู้แม้ความสั้นยาวของลม ซึ่งไม่ใช่แนวทางปฏิบัติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งได้ทรงบัญญัติไว้ดีแล้ว ผู้ที่มาสร้างวิธีปฏิบัติใหม่ แสดงว่าเป็นศาสดาใหม่ เก่งกว่าพระพุทธเจ้า หากเป็นพระสงฆ์ก็เรียกว่า "บิดเบือนพุทธพจน์ มีโทษถึงปราชิก ตกนรกสถานเดียว ห้ามสวรรค์ ห้ามนิพพาน แม้เกิดชาติไหน ๆ กรรมก็ไม่หมด (โปรดอ่านรายละเอียดในพระไตรปิฎก)"

การปฏิบัติตามสติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค ต้องประกอบด้วย กาย วาจา ใจ ให้ถึงพร้อม และต้องมีสติระลึกรู้ตำแหน่งของ "ใจ" อีกทั้งระลึกลมเข้ายาวก็รู้ ออกยาวก็รู้ การจะรู้สั้นรู้ยาวของลมหาใจ จึงต้องใช้มาตรวัดอันภิกษุในพระพุทธศาสนาใช้มาแต่พุทธกาล คือ อัตรา ๑ ขนนกตกพื้นเรียกว่า ๑ อักษร หากใครที่ลมหาใจยาวกว่า ขนนกตก ก็เรียกว่า ยาวกว่า ๑ อักษรดังนี้

หากสำนักใดๆ ที่ท่านทั้งหลายซึ่งท่านพบ ไม่ได้ทำดั่งนี้ ก็บอกได้เลย ท่านได้พบกับ "เดียรัจถีย์ นอกรีต หรือ ศาสดาใหม่เข้าแล้ว !!!" เราท่านทั้งหลายอย่าลืมพระพุทธโอวาทของพระบรมศาสดาที่ว่า ".....ธรรม และ วินัย อันตถาคตตรัสไว้ดีแล้ว" ก็พระพุทธเจ้าท่านตรัสสอนไว้ดีแล้ว แต่ไอ้คนที่มันคิดขึ้นทำขึ้นใหม่ ถ้ามันไม่บิดเบือนพุทธพจน์ ไม่กล่าวยังงั้น จะให้ว่าไง ?

สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค จะขาดเสียซึ่งอาปานสติเป็นอันมิได้ เปรียบประดุจดั่ง สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรคเป็นร่างกาย และ อาปานสติเป็นลมหายใจ ดังปรากฏเป็นพุทธพจน์พระบาลีว่า

อาปานสฺสติ ภิกขเว ภาวิตา พหุลีกตา; จตฺตาโร สติปฏฺฐาเน ปริปุเรนติ ...ฯเปฯ.. เป็นอาธิ

ความว่า อาปานัสสติ อันบุคคลใดได้ปฏิบัติให้มากแล้ว ผู้นั้นชื่อว่า ได้ทำสติปัฏฐานบริบูรณ์

ทั้งหมดนี้คือคำตอบที่ท่านผู้สงสัยได้ถามมา หวังว่าคงให้ความกระจ่างแก่ท่านผู้สนใจ ใฝ่ในธรรม และจำแนกแยกแยะ ความถูกใจ กับ ความจริงแท้ ได้บ้าง ...

ขอความผาสุขสวัสดี มีโชคชัย อธิษฐานสิ่งใดอันเป็นกุศล จงสัมฤทธิผลทันใจทันที จงทุกประการ เทอญ เจริญพร

เมื่อหัดทิ้งขนนกจนรู้ระยะการหาใจแล้ว

<u>ขั้นต่อไปคือการเดินประคำ</u>

ขั้นแรก: ก่อนที่จะเริ่มปฏิบัติกาย วาจา ใจให้เป็นหนึ่งนั้น **ต้อง**อาศัยลูกประคำในการทำให้กายได้เคลื่อนไหว ให้หาซื้อลูกประคำหรือทำขึ้นมาเองได้จะเป็นการดีที่สุด (จะบอกเหตุผลทีหลัง) ให้ลูกประคำมีจำนวนรอบเส้นทั้งหมด ๑๐๘ เม็ด เพราะว่าเราจะต้องใช้บทสวด นะ โม ตัส สะ ภะ คะ วะ โต อะ ระ หะ โต สัม มา สัม พุท ธัส สะ ในการปฏิบัติ ดังนั้น ในหนึ่งบทมี ๑๘ คำ เราจะทำให้ครบ ๖ บทในหนึ่งเส้นลูกประคำ (๑๘ x ๖= ๑๐๘) ซึ่งมีขายสำเร็จหลายที่ เช่น วัดราชนัดดาจะเป็นแหล่งที่จำหน่ายของที่ต้องใช้เกี่ยวกับศาสนาต่างๆ แล้วที่ได้บอกไปว่าถ้า**ทำขึ้นมาเองจะเป็นการดีที่สุด**เพราะว่าในขณะที่เราร้อยลูกประคำนั้นให้เราท่องบท นะโมฯไปด้วย เท่ากับว่าในหนึ่งเม็ดที่เราร้อยและท่องไปด้วยนั้นจะมีใจเป็นสมาธิ (คล้ายๆกับที่พระท่านทำพิธีปลุกเสกสิ่งศักดิ์ทั้งหลายนั่นเอง) เมื่อเป็นสมาธิและเอาใจไปไว้ในเม็ดประคำนั้น ประคำเส้นนั้นก็จะเป็นประคำประจำตัวเรา จิตใจเราก็จะฝังอยู่ในนั้น วิธีการทำก็คือ หาหินลูกกลมๆขนาดเท่าที่ท่านเคยเห็นทั่วไป จำนวน ๑๐๘ + ๓ เม็ด (เพื่อทำที่ขั้นระหว่าง ๑๐๘ เม็ด) ให้ใช้เชือกที่แข็งแรงมาร้อย ไม่งั้นจะขาดได้ง่าย

Link สูตรการร้อยลูกประคำ

ขั้นที่สอง : เมื่อลูกประคำพร้อม (กาย) วาจาพร้อม ใจพร้อม มาเริ่มปฏิบัติกันได้ค่ะ

ให้นั่งขัดสมาธิ เริ่มเม็ดแรกของลูกประคำจากด้านซ้าย ใช้นิ้วมือข้างซ้ายดัน (เขี่ย) ไปในขณะที่นิ้วมือข้างขวารับ พร้อมกับเปล่งเสียงออกมาพร้อมกัน เม็ดแรกก็เปล่ง นะ เม็ดที่สองก็เปล่ง โม.....ไปจนจบบท (อนุโลม) แล้วท่องกลับ จากท้ายบทย้อนกลับมา คือ สะ ธัส พุท สัม มา สัม โต หะ ระ อะ โต วะ คะ ภะ สะ ตัส โม นะ (ปฏิโลม) ให้เดินหน้า -ถอยหลัง จนครบรอบลูกประคำ ๑๐๘ เม็ด ขณะที่เปล่งเสียงก็ให้เสียงออกมาจากใจ ใจอยู่ตรงไหน (อ่านต่อด้านล่าง) และสิ่งที่จำเป็นอีกหนึ่งอย่างในการปฏิบัติก็คือ ให้ท่านปริ๊นหรือเขียนใส่กระดาษออกมาดังภาพประกอบนี้

นะ โม ตัส สะ

ภะ คะ วะ โต

อะ ระ หะ โต

สัม มา สัม พุท ธัส สะ

จะทำให้การปฏิบัติสมบูรณ์ที่สุดเมื่อท่านฝึกขั้นต่อไป ขณะที่กาย (จับลูกประคำ) วาจา (เสียง) ใจ(ลมหาใจ)พร้อมให้ดูตัวหนังสือตามไปด้วย เมื่อเปล่งคำว่า นะ ก็ให้ดู คำว่า นะ .....

เพิ่มเติมความหมายของคำว่า ใจ

จะทราบได้อย่างไรว่าใจอยู่ตรงไหน ให้สังเกตลมหายใจของเรา (ซึ่งจริงๆแล้วคำว่าลมหายใจมาจากคำว่า "ลมหาใจ"ในพระไตรปิฎก) ที่ท่านบอกว่า หายใจสั้นก็รู้ ยาวก็รู้ นั่นแหละคือความหมาย เมื่อเราหายใจเข้าไปเคยสังเกตมั้ยว่าบางทีหายใจถึงแค่คอ หรืออก ลึกหน่อยก็ถึงท้อง เพราะฉะนั้นเมื่อเราหายใจ สุดถึงตรงไหนตรงนั้นนั่นแหละ ที่อยู่ของ "ใจ"

ดังนั้นการเปล่งเสียงให้ออกมาจากใจก็คือ การเปล่งเสียงออกมาในขณะที่หายใจออกให้เสียงออกมาจากตรงที่เราหายใจลงไปสุดตรงนั้นนั่นแหละ

ขั้นที่สาม : แรกๆของการปฏิบัติให้ทำเช้า กลางวัน เย็น แต่ไม่ต้องถึงกับเอาลูกประคำไปที่ทำงานนะคะ ใช้วิธีอ่านหนังสือออกเสียงก็ได้ค่ะ หรือเวลาพูดกับใครก็ให้เสียงออกมาจากใจไงคะ (การเปล่งเสียงในการปฏิบัติไม่ต้องดังมาก ให้ตัวเราพอได้ยินก็พอนะคะ คนข้างๆจะได้ไม่ตกใจค่ะ) ปกติถ้าทำที่บ้านก็ให้ทำครั้งละ ๑๐ รอบลูกประคำค่ะ แล้วแต่ว่าใครจะท่องเร็วช้าต่างกันเพราะจะขึ้นอยู่กับความพร้อมของเราในการจะเปล่งเสียงให้ตรงกับใจด้วยค่ะ ไม่ต้องรีบท่องนะคะ รอให้พร้อมที่สุดแล้วค่อยเปล่งเสียงออกมา พร้อมกันก็คือทำขณะเดียวกันทั้งชักลูกประคำ หายใจออกพร้อมเปล่งเสียง ดูตัวหนังสือด้วยนะคะเมื่อทำไปซักระยะจะถึง

"ขั้นต่อไป" คือเมื่อเราชักลูกประคำ จะมีคำประจำตัวของเราคำนึง (เรียกว่าตัวปิติ) มันจะมีอาการดังนี้ขนลุกซู่ วูบ ง่วง สะดุ้ง เหงื่อแตก เช่น มีอาการคือ ขนลุกซู่ แล้วแต่ว่ามากน้อยไม่เหมือนกันทุกครั้ง ถ้าเราพูดคำ ๆ นั้นที่ทำให้เรามีอาการดังกล่าว มันจะมีอาการนั้นทุกครั้งถ้ากาย วาจา ใจเป็นหนึ่ง ของเรามีอาการคือ ร้อนวูบเหงื่อซึม บางทีเดินในห้างเย็น ๆ แท้ ๆ แล้วตัวในเราทำสมาธิเองมันก็ร้อนวูบขึ้นมาเองนะ (นึกว่าเป็นวัยทอง แต่บังเอิญอายุยังไม่ถึงเลยไม่ใช่) เมื่อเราได้คำๆนั้นแล้ว สมมติว่าเป็นคำว่า **นะ** เมื่อไหร่ที่เราต้องการจะขออะไร ให้เราเอาคำนั้นมาใช้ คือ ถ้าใช้ลูกประคำขณะที่เราชักประคำให้พูดแค่ คำว่า **นะ** ขณะที่เราพูดและชักประคำให้นึกภาพตัว **นะ** ให้ชัด (พอชัดแล้ว

ให้เปลี่ยนภาพตัว นะ ให้เป็นภาพที่เราต้องการขอ ให้ภาพมันชัดๆขึ้นมาแทนที่คำว่า นะ แล้วเอาภาพนั้นเข้ามาในใจเป็นหนึ่งเดียวกัน ให้ทรงอยู่ให้นานเท่าที่จะนานได้ ขั้นนี้คือขั้นต่อไปเมื่อตั้งลมได้แล้ว)(ยากหน่อยนะ ต้องลองทำซักพัก อีกหน่อยจะเข้าใจว่าทำยังไง ตอนแรกจะ งง ว่าทำยังไงหว่า ไม่เข้าใจ พอฝึกไปซักระยะ ก็พอทำได้) เมื่อเราทำได้แล้ว อีกหน่อยเดิน นั่ง นอน แค่เราคิดด้วยใจแน่แน่วขออะไรก็ได้(จริงๆ) ต้องลองเอง ถึงจะรู้ว่า มันไม่บังเอิญ.

บทสวดก่อนเริ่มเรียนทุกครั้งมีดังนี้

มอบกายถวายชีวิตต่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ ครั้ง)

อิมาหังภันเต ภะคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปริจจะชามิ

พุทธัง ชีวิตัง ยาวะ นิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ พุทโธ เม สะระนัง วะรัง

ทุติยัมปิ อิมาหังภันเต ภะคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะชามิ

พุทธังชีวิตัง ยาวะ นิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ พุทโธ เม สะระนัง วะรัง

ตะติยัมปิ อิมาหังภันเต ภะคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะชามิ

พุทธังชีวิตัง ยาวะ นิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพระพุทธเจ้า ขอมอบกายถวายชีวิตนี้ เพื่อเป็นพุทธบูชา ธรรมะบูชา และสังฆบูชา ณ กาลบัดนี้

พุทธัง ชีวิตัง ยาวะ นิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า ตลอดชีวิตตราบเท่าพระนิพพาน

พุทโธ เม สะระนัง วะรัง พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า (กราบ ๓ ครั้ง)

<u>เมื่อได้ปิติ อักขระ (เทวดาประจำตัวเรา)</u> ต่อ

เมื่อได้คำที่ทำให้ขนลุกซู่ หรือ วูบ ง่วง เหงื่อแตก ฯลฯ แล้ว (สังเกตเองว่าอาการแปลกๆที่เกิดขึ้นเมื่อเราชักประคำ) และจำเสียงจากตัวในเราได้แล้ว (คือเสียงที่เราเปล่งออกมาจากใจ จะเป็นเสียงเดียวกันกับที่เวลาเราอ่านหนังสือในใจ) ขั้นต่อไปที่เราจะฝึก จะต้องอาศัยภาพด้านบนนี้ในการอธิบาย ให้นำคำๆนั้นมาโดยไม่ต้องใช้ลูกประคำอีกต่อไป (จะใช้ก็ได้ ถ้าต้องการทำสมาธิประจำวันทั่วไป)

ให้นำตัวที่เราขนลุก ฯลฯ มาใช้ในการอธิษฐานทุกครั้ง โดยการตั้งลม ตั้งลมคืออะไร คือการที่เราหายใจเข้าไปแล้วไม่หายใจออกชั่วขณะเท่าที่เราจะทำได้ ให้นานที่สุด ทีนี้เราจะทำอย่างไรในการตั้งลม จะอธิบายก่อนว่าในภาพนั้น จะเห็นว่ามีจุดอยู่และมีหมายเลขกำกับจุด แต่ละจุดจะมีความหมายประจำตัว คือ

จุดที่ ๑ (ธาตุดิน. ปฐวีธาตุ) ตั้งไว้ในจุดนี้เพื่ออธิษฐานขอเกี่ยวกับสิ่งที่จับต้องได้ เช่น บ้าน รถ เงิน ที่ดิน ฯลฯ สามารถปลดหนี้ได้หรืออยู่อย่างสบายโดยไม่มีหนี้สิน

จุดที่ ๒ (ธาตุน้ำ.อาโปธาตุ) เกี่ยวกับความอ่อนนุ่ม สอดประสาน การเชื่อมต่อความเมตตาทั้งหลาย ได้แก่ มวลชน (นักร้อง นักแสดง วิทยากร ผู้แทน) ลูก-สามี-ภรรยา-ลูกน้อง ให้อยู่ในโอวาท

จุดที่ ๓ (ธาตุไฟ.เตโชธาตุ) เกี่ยวกับเรื่อง ใจร้อน ร้อนใจ ดับหรือทำ ช้าเร่งให้เร็ว เร็วทำให้ช้า การแข่งขันจะชนะทั้งหมด (ที่ ๒ ไม่มี จะได้ที่ ๑) อะไรที่ติดขัดอยู่ในใจจะรู้

หมด เช่น ข้อสอบ ปัญหาต่างๆจะแก้ยังไง เป็นต้น

จุดที่ ๔ (ธาตุลม.วาโยธาตุ) เกี่ยวกับความเร็วของใจเท่ากับกาย ไม่ติดอยู่กับสิ่งใดๆ (ต้องการให้ลืม) เช่นต่างภพ ต่างชาติ

จุดที่ ๕ (อากาศธาตุ) ปัญหาจะกลายเป็นอากาศธาตุ เป็นขั้นที่ใช้แผ่เมตตา

ทีนี้เมื่อทราบแล้วว่าแต่ละจุดหมายถึงอะไรบ้าง **มาเริ่มเรียนรู้ในการปฏิบัติได้** สมมุติว่า**ตอนนี้เราต้องการเงินซักก้อน เราก็ตั้งลมไว้ที่จุด ๑** (เพราะเงินเป็นสิ่งที่จับต้องได้)

วิธีทำก็คือให้เราหายใจเข้าไปให้ใจไปหยุดอยู่ที่จุด ๑ แล้วตั้งไว้ คือยังไม่หายใจออก (ทรงลม ไม่ใช่กลั้นหายใจ) ในขณะที่ใจไปถึงจุด ๑ปุ๊บให้เราออกเสียงในใจโดยใช้คำประจำตัวของเรา เช่น นะและตั้งใจไว้ตรงนั้น แล้วท่องนะ นะ นะ ไปซัก ๕ ครั้ง ให้นึกภาพตัวนะให้ชัดในตำแหน่งจุด ๑นั้น เมื่อครบ ๕ครั้ง ให้เปลี่ยนคำว่านะเป็นภาพที่เราอยากได้ ในที่นี้ได้ยกตัวอย่างว่าเงิน ก็ให้นึกภาพเงินให้ชัดที่สุดเท่าที่จะทำได้ (แล้วแต่ว่าต้องการกี่บาทก็นึกเอา) เมื่อตั้งลมจนได้ระยะแล้วก็ให้หายใจออกแบบค่อยๆ แรก ๆ อาจจะทำได้ไม่กี่วินาที ฝึกไปเรื่อยๆก็จะได้นานขึ้นเอง

ลองดู ให้ทำได้ตลอดเวลาที่หายใจ นึกได้เมื่อไหร่ก็ทำ ไม่จำเป็นต้องมีเวลาถึงจะมาทำ ทำได้ทุกครั้งที่หายใจ หากไม่เข้าใจให้อ่านบทความที่ท่านสอนได้ ในหัวข้อ การตั้งลมและคำต่อคำที่ท่านสอน ค่ะ

อาการปิติ คืออะไร ลูกศิษย์ถาม

ดร.วิชัย กราบนมัสการพระอาจารย์ครับ ผมมีข้อที่ไม่เข้าใจจากการปฏิบัติ ดังนี้ ผมได้ปฏิบัติทิ้งขนนกแล้วอาการที่พร้อมจะเกิดการหาวและทำครบทุกอักษรแล้ว จากนั้นเริ่มชักปะคำแต่ไม่เกิดปิติเลย ขณะตั้งลมชักปะคำตามองที่ตัวอักษรมีแสงสว่างที่ตัวอักษรทุกตัว ไม่ทราบว่าเกิดอะไร ส่วนการปฏิบัติตั้งลมใช้ผ้าขาวปูพื้นข้างหน้านั่งไปชักระยะเกิดเป็นแสงเหมือนแสงเทียนแต่ไม่สว่างมากบนผ้าขาวแล้วก็มีแสงนวลขาวแวบเข้ามาแล้วก็หายไป เหลือแสงออกเหลืองๆกลมอยู่บนผ้า แล้วแสงนวลขาวแวบเข้ามาเป็นอยู่อย่างนั้น ไม่สามารถเอาภาพลงไปวางได้ แสงสีเหลืองนั้นมองเหมือนลึกลงไปกลับมาที่ตอนชักปะคำ ตัวอักษรเวลามองเหมือนกับว่าไม่สามารถเพ่งให้ชัดได้ แค่มองเห็นเท่านั้น

พระอาจารย์ ท่าน Dr นั่นเป็น "ปิติ" เป็น ขณิกาปิติ นะ ลักษณะของ "ปิติ" มี ๕ ชนิด คือ

๑. **<u>ขุททกาปิติ</u>** คือ เกิดอาการขนหัวลุก ขนลุกน้ำตาไหล เกิดอาการคล้ายหน้ามืดเวียนหัว เป็นต้น

๒. **<u>ขณิกาปิติ</u>** เช่น เกิดแสงสว่างจ้า เหมือนไฟฉายส่อง หรือ แสงแว้บวับ ที่หางตา หรือ คล้ายมีคนยืน หรือเดินผ่านแวบชนิดมองไม่ทัน เกิดอาการเนื้อเต้น กระตุกเป็นส่วน ๆ คล้ายลูกหนู ตามแขนขา หรือตัวร้อนวูบวาบ หรือ คันตามตัวชนิดไม่ใช่โดน

หมามุ่ยหรือแมงกัด ร้อนในท้องมวนท้องคล้ายจะอึ ใจสั่นคล้ายเป็นลม เห็นสีเหลือง ขาว หรือไฟลุก

๓. **<u>โอกันติกาปิติ</u>** ตัวเต้น (คล้ายปลุกพระ) บ้านหมุน หรือ แผ่นดินโคลงเคลงคล้ายอยู่ในเรือ ตัวเย็นวูบวาบคล้ายมีลมพัด

๔. **<u>อุพเพ็งคาปิติ</u>** ตัวคล้ายพองลม (อึ่งอ่าง) หรือ ลุกวิ่ง หรือเดินคล้ายละเมอ แสบร้อนตามตัว ตัวเบาคล้ายว่าจะลอยได้(เหตุนี้ถึงห้ามหลับตา ไม่งั้นบ้าได้) หนักขา หนักตัว ยกแขนขาไม่ขึ้น

๕. **<u>ผรณาปิติ</u>** คือ ตัวคล้ายว่าสูงขึ้น คือตัวยืดขึ้นสูงขึ้นค้ำเพดาน ตัวเย็นเหมือนแช่น้ำ มือเท้าเย็นเหมือนกับลมขึ้น ตัวเบาเหมือนสำลี ทั้งนั่งและนอน ลุกแล้วกลัวล้ม อาการเย็นซ่าไปทั้งตัว(แต่ไม่ใช่ซ่าเพราะเหน็บชา)

ทั้ง ๕ ชนิดนี้บอกคร่าว ๆ เอาไว้วันเสาร์จะอธิบายแบบชัด ๆ อีกครั้ง เจริญพร ท่าน DR และสาธุชนทุกท่าน

คุณณัฐ ข้อ ๓ นี่ เกิดกับณัฐแต่ไม่รู้ว่าเป็นไร คิดว่าตัวเองทำมากเกินไป จำได้ป่ะ ดร.วิชัย ที่ณัฐทำแล้วเป็น ๓-๔ ครั้ง แต่คิดว่าเราไม่สบาย บ้านหมุน คิดว่าเราเวียนหัว อ่ะค่ะ

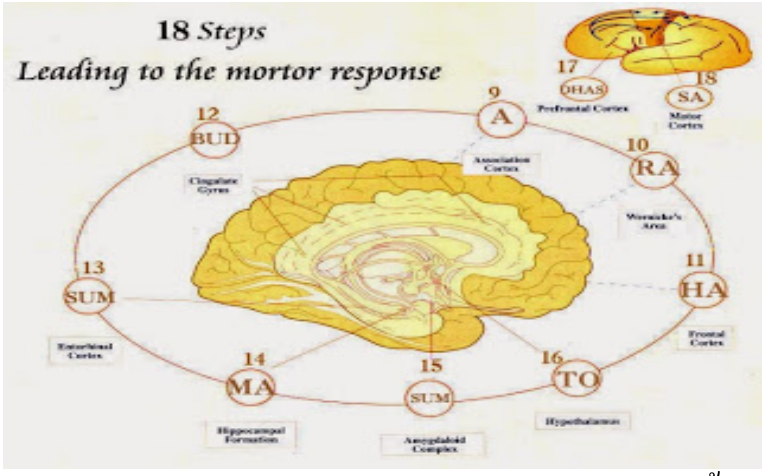
พระอาจารย์ แสดงว่าคุณ Nut ได้ปิติแล้ว แต่ไม่รู้ว่าตัวเองได้ตรงตัวไหน ไปหาอารมณ์ที่ได้มา และจำไว้สำหรับอธิษฐาน ปิติ บางทีก็เปลี่ยนแปลงได้นะ เหมือนกับว่าตอนนี้ชอบหอยทอดแม่แป๊ด พรุ่งนี้เปลี่ยนเป็นชอบขนมเทียน ดังนั้นจึงต้องทิ้งขนนกและชักปะคำ เดินหน้า (อนุโลม) ถอยหลัง (ปฏิโลม) เพื่อหาปิติแท้ ๆ ให้ได้ นั่นคือเทวดาประจำตัวเราไปตลอดชีวิต ติดขัดคุยเลย รับรองได้ผล เรื่องยากจน ไม่ต้องพบกันชาตินี้ เจริญพร เมื่อได้ปิติแท้ ๆ แล้วก็เหมือนเราได้แก้วสารพัดนึก เพียงนึกอธิษฐาน ทุกอย่างก็ได้ดั่งประสงค์ และนี่แหละผู้ที่ปฏิบัติชอบ จึงมีชีวิตที่ เจริญก้าวหน้าทุกประการ จะทำอะไรก็ได้สมประสงค์ ตัวอย่างแม่แป๊ด ขายอะไรก็ขายได้หมดชนิดเหลือเชื่อ ซึ่งต่างจากผู้ที่ไม่ปฏิบัติแม้ทำดีอย่างไร ก็ไม่มีคนเห็น ในที่สุดก็ "เฉา" ตาย

เนื่องจากหลายวันมานี้ ได้รับคำถามจากสาธุชนผู้ปฏิบัติ "สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค" หลายท่าน เรื่องของ"ปิติ" เพราะส่วนใหญ่ไม่ค่อยแน่ใจว่าใช่หรือเปล่า ? ก็จะขอนำมาอธิบายซ้ำกันอีกครั้ง

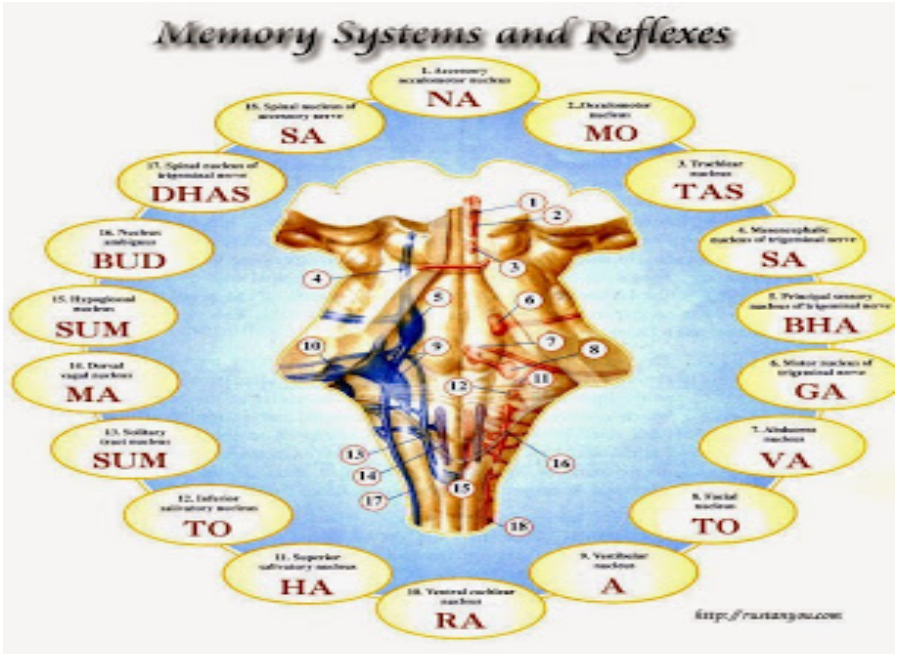
สำหรับผู้ที่ฝึก ปากกับใจตรงกันได้จริง และได้กล่าววาจาถวายชีวิตเป็นพุทธบูชาแล้ว ก็จะเข้าสู่ขั้นตอนการหาระยะของลมหาใจ โดยการทิ้งขนนก มั่นใจว่าท่านทั้งหลายคงได้ฝึกกันมาแล้ว

ข้อสำคัญในการทิ้งขนนก คือ เมื่อขณะที่ทิ้งขนนกนั้น จะต้องสามารถกำหนดระลึกรู้อารมณ์ ระยะขนนกที่ทิ้งลงพื้น(กายสังขาร) เสียงที่เปล่งโดยวาจา(วจีสังขาร) ที่พร้อมกับเสียงจากใจ(มโนสังขาร) ได้แล้ว พฤติ(อาการ)ที่เกิดขึ้นอันจะบ่งบอกถึงความ

พร้อมแห่ง กาย วาจา ใจ คือ อาการที่แปลก ๆ จะเกิดขึ้น เช่น หาว ขนลุก น้ำตาไหล หวิว ๆ เหมือนขึ้นที่สูง ฯลฯ อาการนี้เรียกว่า "ปิติ" เป็นสภาวะที่ต่างไปจากสามัญมิติ อันเกิดขึ้นโดยปกติธรรมดาของมนุษย์ จะเกิดขึ้นในขณะที่เกิดความพร้อมของ ๓ องค์ประกอบดังกล่าวแล้วนั้น ซึ่งเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้เอง เช่นเราไปอยู่ในที่สงัด เงียบ ก็เกิดการรวมตัวของกาย วาจา ใจ ขึ้นได้ เช่น ขนลุกขนพอง แว้บวับ แต่ไม่อาจควบคุมได้ ซึ่งต่างไปจากการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน เพราะผู้ที่ปฏิบัติตามวิถีแห่งสติปัฏฐาน - ปฏิสัมภิทามรรค จะสามารถทำให้เกิดขึ้นได้ตามปรารถนาของผู้ปฏิบัติ นี้เรียกตามภาษาอภิธรรมว่า "วสี"



การเกิดขึ้นของ "ปิติ" อันพร้อมด้วยองค์ ๓ คือ กาย วาจา ใจ นั้นมีตัวภาวนาคือ นะ..โม.. ซึ่งเป็นนามของเทวดาที่มีหน้าที่ปกปักรักษาและดูแลผู้ปฏิบัตินั้นไม่ให้ทุกข์กายทุกข์ใจ



แต่เราตอนแรกจะจำไม่ได้ว่าเกิดที่ตัวไหน เป็น นะ..หรือ โม...ตอนเดินหน้า (อนุโลม) หรือตอนที่เปล่งวาจา นะ โม...ถอยหลัง(ปฏิโลม) ดังนั้น เราจึงต้องค้นหาตัว "ปิติ" นี้ให้พบ เพราะต้องนำไปใช้ในการอธิษฐานทุกระดับ

ตั้งแต่อธิษฐานเรื่องทรัพย์ (โลกิยะ) ไปจนถึงดวงปัญญาหลุดพ้น(โลกุตระ) คือ นิพพาน ก็ต้องใช้การปิติ อธิษฐานทั้งสิ้น

การอธิษฐาน เป็นส่วนที่ต้องใช้ "กายในกาย" เท่านั้น ไม่อาจใช้กายนอก หรือ กายสังขารได้ อธิบายให้เข้าใจง่าย ๆ คือ การที่เราจะตั้งเป้าหมายว่าจะขับรถไปไหน เป็นการตัดสินใจของคนขับรถ คือ "ใจ"

ส่วน <u>กาย</u> อันได้แก่สังขาร รูปร่าง ตา หู จมูก ลิ้น นี้เป็นตัวรถ

ส่วน<u>วาจา</u> ก็เป็น ตัวเชื่อม คือ กำลังที่เหยียบคันเร่ง หรือ กำลังที่ส่งมือให้บังคับพวงมาลัยให้หมุนไปตามคนขับ (ใจ) ต้องการ เรียกว่า "ปัญจทวารวิถี"

แต่การอธิษฐานใช้กายในกาย เรียกว่า "มโนทวารวิถี" มีวิธีปฏิบัติโดยเฉพาะ เมื่อผู้นั้นได้ผ่านจากขั้นอุคหโกศล(เปล่งวาจา พร้อมทิ้งขนนก)มาแล้วเท่านั้น

วิธีเข้าสู่มิติแห่งใจนี้ภาษาปฏิบัติเรียกว่า "**มนสิการ**" คือ ปฏิบัติด้วยใจ (กายในกาย) ทั้งนี้เพื่อค้นหาตัว "ปิติ" ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดตอนไหน ? ตัวไหน? ขณะที่ลมหาใจ เข้าหรือออก? หาความแน่นอนเพื่อนำไประลึกรู้แล้วอธิษฐาน ก็จะมีคำถามมาว่า เพราะเหตุไร ? เพราะ :::::::

๑. อักขระอันทำให้เกิด "ปิติ" ตัวนั้น ๆ คือ นามของเทวดาประจำตัวเรา ที่เราจะเรียกมาปรึกษา หรือ ขอความรู้ที่เราต้องการ เช่น ข้อธรรมะที่ลึกซึ้งและไม่เข้าใจ ฯลฯ รวมทั้งแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่เราแก้ไม่ได้อย่างฉับพลันทันที ถ้าเราไม่รู้แน่นอน ก็ไม่รู้ว่าเทวดาประจำตัวเราชื่ออะไร ?

๒. "ปิติ" หรืออารมณ์ที่ได้รับนั้น ต่อไปจะนำไประลึก เพื่อแปรเป็นภาพสิ่งที่เราต้องการด้วยวิธีเฉพาะของ มนสิการ ไม่มีวิธีอื่น และต้องทำด้วยกายในกายเท่านั้น

การที่จะรู้ว่า "ปิติ" ที่เกิดขึ้นเป็นอักขระใน นะ...โม ตัวอะไรนั้น หากเราจะคอยจำ แน่นอนว่าไม่มีทางจะจำได้ จึงต้องใช้อุปกรณ์ช่วยจำ ซึ่งเรียกว่า "ปะคำ" อันเป็นเครื่องมือที่ช่วยในการจำ และค้นหาปิติ ซึ่งใช้เฉพาะและควบคู่ไปกับการทำ "มนสิการ"

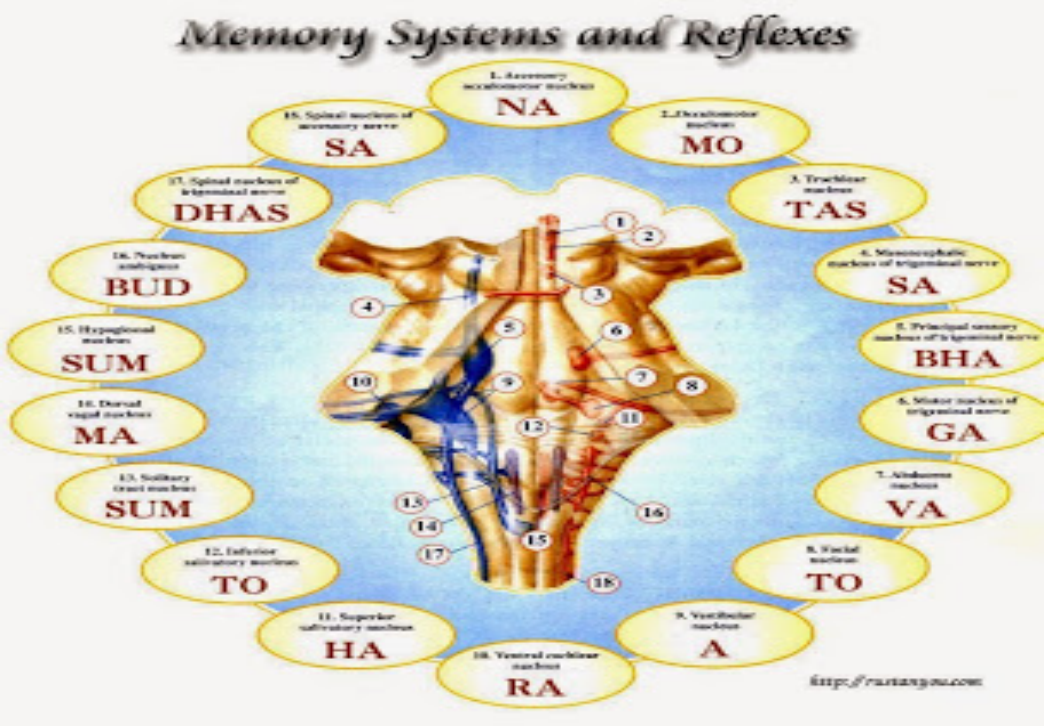
อันขึ้นต้นด้วย"คณา (แปลว่า นับ)" คือ การนับลูกปะคำ นั่นเอง

การใช้ประคำเป็นอุปกรณ์ (เครื่องช่วย) ในการค้นหาปิติ จะทำได้ก็ต่อเมื่อผ่านขั้นอุคหโกศล (ทิ้งขนนก) มาแล้ว เพื่อเข้าสู่กายในขณะที่กายนอกรับรู้สัมผัส มีวาจาเป็นตัวควบคุมเปล่งวาจา พร้อมไปกับกาย = มือ จับ นิ้ว - เคลื่อนเขี่ยเม็ดปะคำ ในขณะหนึ่งเดียวกัน

เหมือนกับการทิ้งขนนกซึ่งเป็นท่ายืน แต่การทำมนสิการ (นับประคำ) เป็นท่านั่ง สิ่งที่เปลี่ยนไปจากการทิ้งขนนกคือ เน้นให้เสียงออกมาจากใจก่อน แล้วปากออกเสียงตาม เพราะในขั้นมนสิการ เน้นการบังคับใจ เริ่มที่ใจเป็นหลักสำคัญ

ฉะนั้น การทรงสภาพอยู่กับกายในกาย (ใจ) จะต้องใช้เวลามากกว่ากายนอก ที่ผ่านมา เรียกว่า "ใจนำ กายตาม" คือ เมื่อใจเอ่ยวาจานะปาก (วาจา) ว่านะ นิ้วมือ (กาย) จึงเขี่ยลูกปะคำ ทำอย่างนี้เรื่อยไป ทั้งเดินหน้า (อนุโลม) และถอยหลัง (ปฏิโลม) มีสิ่งควรทราบนิดหนึ่งถึง ความแตกต่างระหว่าง การออกเสียงของ วาจา (วจีสังขาร) กับ กายในกาย (มโนสังขาร) คือ หาก ใจ (กายในกาย) นำ ปาก (วจีสังขาร) เปล่งเสียงตาม (เกือบพร้อม ๆ กัน) เรียกว่า ภวนา (มนสิการ คือ ทำด้วยใจ..)

หาก ปาก (วจีสังขาร) ออกเสียงนำ ใจ (มโนสังขาร) ออกเสียงตาม เรียกว่า **ปริ-กรรม** ซึ่งผลที่ได้ต่างกัน (เป็นรายละเอียดมากไม่ขอกล่าวถึงในที่นี้) ในการอธิษฐาน ซึ่งสำเร็จได้ด้วยใจเท่านั้น ไม่มีหนทางอื่น



การอธิษฐานยังสามารถกำหนดได้อีกว่า สิ่งที่ต้องการนั้น จะเป็นแบบไหน อย่างไร ด่วน หรือ ช้า เร่งรีบ หรือ เรื่อย ๆ เป็นแบบวัตถุจับต้อง หรือเป็นกระแส เช่น การให้เกิดความนิยมชมชอบ ยกย่องสรรเสริญ ก็สามารถกำหนดให้เป็นไปตามปรารถนาได้ ทุกประการ ดังมีพระบาลีว่า

อธิฏฺฐานาอิทฺธิ... ตตฺถ สมฺมาปโยคปจฺจยา อิชฺฌานฏฺเฐน อิทธิ ฯ

สำหรับวันนี้คงเท่านี้ก่อน ให้กลับไปทบทวนดูว่า ขาดตกบกพร่องตรงไหน จะได้เติมเสริมเต็ม เพื่อความสมบูรณ์ได้ผลสมดั่ง ที่ท่านทั้งหลายได้มีกุศลเจตนา ปฏิบัติชอบในแนวทางแห่งสติปัฏฐาน จะเป็นเครื่องยืนยันว่า "ของจริง ต้องพิสูจน์ได้ เหมือนปืนจริงต้องยิงได้ แต่...ข้อสำคัญใส่กระสุนหรือเปล่า! และหันปากกกระบอกปืนไปทางไหน ต่างหาก ?

ขอความสุขสวัสดี ลาภผลพูนทวี พบสิ่งที่ปรารถนาอันอธิษฐาน สัมฤทธิผลทุกประการดั่งใจโดยพลัน ทุกท่านเทอญ....เจริญพร

ความหมายของการตั้งลม (คำต่อคำ)

การที่เราฝึก “ตั้งลม” นั้นเรียกตามภาษาพระว่า การระงับอัสสาสะ (ลมหายใจเข้า) ปัสสาสะ (ลมหายใจออก) ระงับ = หยุด ไม่ใช่กลั้นลมหายใจ

ตามหลักสติปัฏฐาน แปลตรงตัวดังนี้ สติ = ธรรมชาติที่ระลึกรู้อารมณ์ (ตัว นะ หรือ โม ที่เราได้ไว้ก่อนหน้านั้น) ปัฏ มาจากคำว่า ปถม แปลว่า แรก หรือ ๑ ก็คือ นิยมที่ ๑ ฐาน =ที่ตั้ง

การตั้งลม ไม่ใช่การกลั้นลมหายใจ เพราะกลั้นลมหายใจจะหน้าแดง สมองจะมึน ห้ามกลั้นลมหายใจ จะทำให้เอ๋อได้ เพราะสมองจะขาดออกซิเจน ส่วนการตั้งลมคือ เมื่อหายใจเข้าไปสุดแล้ว สมมุติว่าที่ นิยมที่ ๑ ก็ให้ทิ้งน้ำหนักลงไปที่ท้อง ลมจะนิ่งอยู่ตรงนั้นเอง จากนั้นก็เลื่อนลมขึ้นมา (คือ ไม่ให้ลมหายใจออกมาเอง แต่เราคุมให้ค่อย ๆ ผ่านนิยม ๒ ๓ ๔ ๕ คือ ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆตามจุด ๑ ๒ ๓ ๔ ๕) ไม่ใช่พรวดเหมือนลูกโป่งแตก ถ้าเป็นอย่างนั้น เรียกว่า กลั้น เพราะมันจะพุ่งพรวด แต่ตั้งลมจะค่อยๆผ่อนออกมาได้เอง (เหมือนเอามือแกว่งน้ำ ไม่ให้น้ำมีคลื่น) คือเราคุม ๓ ระดับ คือ ระดับเข้า ตั้งอยู่ และออกไป เป็น ๓ จังหวะ ตามกฎไตรลักษณ์ เกิดขึ้น = ลมหายใจเข้า ตั้งอยู่ = ตั้งลม ดับไป = ลมหายใจออก ดับไปก็คือการตายอย่างหนึ่ง คนตายจะหายใจออกไม่หายใจเข้า ดังนั้นเมื่อควบคุมลมหายใจออกได้ก็ควบคุมความตายได้

การเลื่อนตามจุดนิยมต่างๆ แรกๆก็เอาแค่ไม่ให้พรวดเป็นลูกโป่งแตกก่อน เมื่อ

ควบคุมให้เรียบได้แล้วจึงหยุดตามตำแหน่งของนิยม ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ตามต้องการ และในขณะที่ตั้งลมนั้นการเอาภาพมาแทนต้องให้ภาพนั้นเคลื่อนตามนิยมด้วย ส่วนใหญ่มักนึกภาพไม่ทันตอนลมหายใจออก ดังนั้นต้องควบคุมภาพที่ต้องการตอนลมหายใจออกให้ได้ นี่แหละการไปเกิดเป็นอะไรก็ตอนหมดลมหายใจ (หายใจออก) ดังนั้น พวกเราที่ปฏิบัติจึงเลือกเกิด เลือกเป็นได้ เพราะเราควบคุมลมหายใจออกได้

ขณะที่หายใจออกเป็นภาพที่ต้องการ ต้องมีอารมณ์อยู่ในภาพด้วย อารมณ์นั้นก็คือ อารมณ์ที่เราได้ นะ หรือ โม คือ ขนลุก ฯลฯ นั่นแหละ ถึงบอกว่าให้จำอารมณ์ให้ได้เวลาได้ นะ หรือ โม เพราะต้องเอามาใช้ตลอดในการอธิษฐาน เหมือนนึกถึงมะดัน ต้องเปรี้ยวยังงั้นแหละ ก็คือต้องระลึกอาการขนลุกนั้น + ภาพประกอบไปด้วยพร้อมกัน เหมือนขับรถหลบคนข้ามถนน มันอัตโนมัตินะ การที่เราปฏิบัติกันนี้ก็เพื่อให้เข้าถึงพลังแห่งพุทธคุณ จะเข้าถึงได้ต้องรวมกาย วาจา ใจ ให้เป็นหนึ่ง แล้วจากนั้น อะไรก็ง่ายไปหมด

ถาม: คนที่เริ่มฝึกครั้งแรกแล้วได้ตัวขนลุก แต่พอทำอีกก็ไม่เกิดอีกเลย

ตอบ: เพราะว่ายังจำอารมณ์ไม่ได้ว่าเป็นตัวไหน นะ หรือ โม ส่วนใหญ่ไม่ได้ก็เพราะไม่รู้ว่าตัวไหนก่อให้เกิดปีติ=ขนลุก ฯลฯและเริ่มที่ตัวไหนกันแน่ จึงต้องทวนจนกว่าจะเจอ ที่จริงให้เริ่มจากการอ่านหนังสือในใจ ประสานเสียงนอกหรือร้องเพลงนอกในให้พร้อมกัน จากนั้นจึงไปชักประคำ จะได้ผลและไม่มีปัญหา

ถาม: เมื่อคืนตอนหายใจเข้าขณะตั้งลมจะมีเสียงหัวใจเต้นตุ้บๆแรงมาก ไม่ทราบ

ว่าอันนี้ถูกต้องแล้วหรือไม่

ตอบ: ถูกต้อง มันจะเป็นอย่างนั้น หัวใจจะเต้นแรง บางครั้งจะกลัวเลยนะ หัวใจกับนาฬิกาจะดังมากสำหรับผู้ทำสมาธิ ไม่ต้องห่วง เป็นปกติของการปรับระบบ ต่อไปจะชินเอง นั่นคือการฟอกเลือด ที่หัวใจรีบเอาอากาศที่เราหายใจเต็มที่เข้าไปนั่นเอง เพราะธรรมดาเราจะหายใจได้น้อย

ถาม: ขอทราบความหมายของสัจธรรมค่ะ

ตอบ: ไม่ต้องแปล ตรงตัว สัจจะ แปลว่า ความจริง ธรรม แปลว่า ที่ตั้ง แปลรวม คือ ที่ตั้งอันทรงสภาพอยู่ได้จริงแท้โดยไม่ต้องอาศัยเวลา ดิน น้ำ ลม ไฟ = นิพพาน

ท่านเล่า เมื่อวานพูดถึงเรื่องการทะลุมิติ ซึ่งใครฟังก็หาว่าเพี้ยน หรือ บ้า อย่างน้อยก็ประสาทแต่ความเป็นจริงแล้ว มีปรากฏยืนยันในพระไตรปิฎก เรื่องการข้ามเวลา และการข้ามเส้นมิติ เช่นสมัยหนึ่งเกิดทุพภิกภัย ข้าวยากหมากแพง พระไม่มีอาหารฉันเพราะคนไม่มีกิน พระโมคคัลลานะ พาพระสงฆ์ ๕๐๐ รูป ไปบิณฑบาต ไปแป๊ปเดียวก็กลับมาทั้งหมด ได้อาหารที่ปราณีตมากมาย พระสงฆ์ที่ไปด้วยก็สงสัยว่า ไปบิณฑบาตที่ไหนเพราะไม่เคยเจอ ไม่เคยพบคนเหล่านั้น

พระโมคคัลลานะตอบว่า ก็พาพวกเธอข้ามมหาสมุทรไป ๔ มหาสมุทร พระเหล่านั้นสงสัยว่าข้ามมหาสมุทรไปเมื่อไหร่ เพราะก็เดินตามท่านไปเฉย ๆ ท่านตอบว่าก็ร่องน้ำที่พวกท่านก้าวข้ามไปทั้ง ๔ ร่องน้ำนั่นแหละคือมหาสมุทร

นี่คือสิ่งยืนยัน ความมีอยู่แห่งอำนาจ "มโนมยิทธิ" หรือ ฤทธิ์อันเกิดจากใจ ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ

ใครสงสัยวิธีปฏิบัติขั้นสูงให้ไปศึกษาในพระไตรปิฎก ส่วนปฏิสัมภิทามรรค มีหมดวิธีปฏิบัติสารพัด อยู่ประมาณเล่มที่ ๓๕ ผู้รจนาคือ พระสารีบุตร พระพุทธเจ้าทรงให้เขียนไว้ เพราะรู้ว่าวันหนึ่งคนทั้งหลายจะไม่เชื่อ เพราะขี้เกียจปฏิบัติ ก็บอกไปก่อนว่าไม่จริง

เมื่อเข้าถึงพุทธานุภาพหรือพุทธคุณ ซึ่งเป็นพลังสูงสุด อธิษฐานอะไรจะได้ง่าย การที่จะเข้าถึงได้ต้องกายวาจาใจ ให้พร้อม เรียกว่า เห็นกายใน ก็เห็นตถาคต

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน จึงได้รับการคุ้มครอง และการช่วยเหลือ ทั้งกำลัง

ทรัพย์ และความสุขจากเทวดา เพราะท่านเหล่านั้นจะอนุโมทนาเรา เรื่องลำบาก เรื่องไม่ได้เป็นไม่มี มีแต่ไม่ยอมปฏิบัติ ต้องมีความศรัทธาโดยไม่สั่นคลอนศรัทธานี้เรียกว่า **โอปกันนะศรัทธา** ในพระรัตนตรัยมีพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งแรก ชาวพุทธทั้งหลายลืมไปหมด ไปติดพุทธทาส แทนที่จะเคารพพุทธเจ้า แล้วจะเอาอะไรได้หละ เป็นชาวพุทธหัวใจคือ พระรัตนตรัย เมื่อเราถึงพระรัตนตรัยทั้ง ๓ ก็เป็นอริยบุคคล โดยไม่ต้องบวช ผู้หญิงก็เป็นได้ เช่นนางวิสาขา เจ้าแม่กวนอิม เป็นต้น ผู้หญิงไปนิพพานได้เยอะไป อ่านในพระไตรปิฎก เรื่องภิกษุณี (ผู้หญิงทำอะไรทำจริง แต่มักทำไม่นาน..)

ขอความผาสุขสวัสดี จงบังเกิดมีแด่สาธุชนผู้ใฝ่ในกุศลปฏิบัติทุกท่าน ทั่วกัน

ในวันนี้จะได้กล่าวถึงข้อสงสัย ที่สาธุชนหลายท่าน ซึ่งไม่ได้ปฏิบัติสติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค อย่างถูกต้อง หรือ ไปปฏิบัติในสำนักอื่น ๆ ที่อ้างว่าเป็นการปฏิบัติสติปัฏฐาน๔ แต่ไม่รู้ความหมายของคำว่า "ตั้งลม" หรือ "ทรงลม" คืออะไร ? บางแห่ง บางอาจารย์ บางสำนัก ถึงกับปฏิเสธอย่างไม่ดูเดือนดูตะวัน ว่า "ตั้งลม-ทรงลม อะไรเนี่ยมันไม่มีในพระไตรปิฎกของพระพุทธศาสนา ไม่มีกล่าวไว้ในสติปัฏฐาน..." ซึ่งถ้าหากไม่วิสัชนาให้กระจ่าง ก็เห็นว่าพุทธศานิกชนจะต้องหลงทางไปลงอบายเสียเป็นแน่แท้

ก่อนที่จะวิสัชนาถึงส่วนของ "ตั้งลม - ทรงลม" ซึ่งเป็นขั้นสุดท้ายของการปฏิบัติอาปานัสสติ เพื่อเข้าสู่สติปัฏฐานนั้น ก็ต้องไล่เรียงขั้นตอนไปเสียแต่เริ่มต้นก่อน เพื่อความกระจ่าง จะได้ไม่มีข้อโต้แย้ง ทั้งทางวิชชาการพุทธศาสตร์ และทางปฏิบัติได้อีกในอนาคต

ในพระไตรปิฎกบาลี สุตตันตปิฎก เล่ม ๒, มหาสติปัฏฐานสูตร, ฑีฆนิกาย, มหาวรรค... ได้บรรยายถึงลักษณะของการปฏิบัติอาปานัสสติ ไว้เป็น ๓ ลักษณะตามสภาวะแห่งไตรลักษณ์ คือ “อุปาทะขณะ” อันได้แก่ขณะที่ ๑ เมื่อเริ่มลมหาใจเกิดขึ้น คือหายใจเข้า เรียกว่า อัสสาสะ ขณะที่ ๒ คือ “ฐีติขณะ”ได้แก่ขณะที่ ๒ เมื่อสุดลมหาใจเข้าไปนิ่งสงบหยุดอยู่ภายใน และขณะที่ ๓ ได้แก่ “ภังคขณะ” คือเมื่อหายใจออก หรือสิ้นสุดการ

หายใจ ในช่วงคาบหนึ่ง ๆ โดยกล่าวถึงการหายใจเข้าออกเป็นเบื้องต้น ว่า

โส สะโต วา อัสสะสะติ. เธอย่อมมีสติหายใจเข้า,

สะโต ปัสสะสะติ. ย่อมมีสติหายใจออก,

คำว่า **“สติ”** คือ **ธรรมชาติระลึกรู้ตามลมหาใจที่เข้าและออก โดยใช้ความรู้สึกตามติดเข้าไป** นับตั้งแต่เริ่มหายใจเข้าไปจนสุดลมหาใจ นี้เรียกว่า การระลึกรู้ แต่ส่วนใหญ่ที่สอนกันในสำนักต่าง ๆ ใช้คำพูดในการสอนผิด คือ มักใช้คำว่า "ดูลมหายใจ" ซึ่งขัดต่อหลักความเป็นจริง เพราะ "ลมหายใจ มองไม่เห็น จึงดูไม่ได้ แต่รู้ได้ จึงเรียกว่า "ระลึกรู้ หรือ สติ" คือ ต้องรู้ทั้งเข้าและออก ว่ามีลักษณะอย่างไร อารมณ์ต่างกันอย่างไร เรียกว่าเทียบเคียงความแตกต่างของอารมณ์ เพื่อให้จดจำระลึกไว้ นี้เป็นขั้นแรก

ต่อไปเป็นลักษณะส่วนที่ ๒ ของการทำอาปานัสสติคือ **กำหนดรู้ความสั้นยาวของลมหายใจ** (ซึ่งโดยทั่วในทุกสำนักที่สอน ๆ กัน ก็บอกไม่ได้ว่า หายใจวันนี้ กับเมื่อวานนี้เวลาเดียวกัน ยาวกว่ากันกี่เซนติเมตร สั้นกว่ากันกี่เซนติเมตร...แล้วลมหายใจเมื่อสิบนาทีก่อน กับตอนนี้สั้นยาวกว่ากันกี่เซ็นต์ ถ้าบอกไม่ได้ แสดงว่า "สอนกันผิด"

เพราะความจริงแล้วต้องบอกได้ ซึ่งในพระบาลีระบุชัดว่า ให้ใช้การ"สำเนียก"คือ นอกจากระลึกรู้อารมณ์ความแตกต่าง ของลมหายใจเข้าออกแล้ว ยังต้องรู้ความสั้นยาวของลมหายใจ (ซึ่งผู้ที่ได้รับการฝึกอัปนาโกศล หรือ ที่เรารู้จักกันว่า "ทิ้งขนนก" เท่าระยะอักษร จะทราบดีว่าจะวัดความยาวของลมหายใจ เข้าออกอย่างไร) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการสำเนียกระลึกรู้ความสั้นยาว ดังกำหนดไว้ในพระบาลีว่า

ลักษณะที่ ๑ หายใจยาว

ทีฆัง วา อัสสะสันโต. เมื่อหายใจเข้ายาว, **ทีฆัง อัสสะสามีติ ปะชานาติ.** ก็รู้ชัดว่าเราหาย ใจเข้ายาว, **ทีฆัง วา ปัสสะสันโต.** หรือเมื่อหายใจออกยาว, **ทีฆัง ปัสสะสามีติ ปะชานาติ.** ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว,

ลักษณะที่ ๒ หายใจสั้น

รัสสัง วา อัสสะสันโต. เมื่อหายใจเข้าสั้น, **รัสสัง อัสสะสามีติ ปะชานาติ.** ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,**รัสสัง วา ปัสสะสันโต.** หรือเมื่อหายใจออกสั้น, **รัสสัง ปัสสะสามีติ ปะชานาติ.** ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น

จะเห็นได้จากพระบาลีว่า หากไม่มีการฝึกฝนอย่างถูกต้อง จะไม่มีทางรู้ได้เลยถึงความยาว-สั้น แห่งลมหายใจ เรียกว่าเสียเวลาไปเปล่า ไม่ตรงตามที่บัญญัติไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรสิ้นเชิง

สัพพะกายะปะฏิสังเวที อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า,

สัพพะกายะปะฏิสังเวที ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก,

คำว่า "สำเหนียก" หมายถึง การกำหนดรู้เสียง และ ระยะแห่งลมหายใจ ว่ามีความสั้น หรือ ยาวต่างกันเพียงใด ซึ่งผู้ที่จะสำเหนียกได้ต้องฝึก โดยวิถีแห่ง อัปนาโกศล อันเริ่มด้วย **วจสา** คือ การเปล่งวาจา พร้อมไปกับลมหายใจ เพื่อนำมาใช้ในการวัดระยะสั้นยาวของลมหายใจดังปรากฏในพระบาลีส่วนนี้ (วิธีปฏิบัติมีไว้ให้พร้อมแล้ว...ค้นคว้าศึกษาได้)

ต่อไปก็ถึงลักษณะที่ ๓ ซึ่งสำคัญที่สุดสำหรับการปฏิบัติ และคือที่มาของหัวข้อที่ได้ตั้งไว้ คือการทรงลม-ตั้งลม หรือ ฐีติขณะ ดังปรากฏในพระบาลี ว่า

ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร (คือลมอัสสาสะปัสสาสะ) หายใจเข้า,

ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก,

ตรงนี้แหละที่เรียกว่า การตั้งลม-ทรงลม เป็นสภาวะที่ไม่มีการหายใจทั้งเข้าและออก (ระงับอัสสาสะ-ปัสสาสะ) ส่วนนี้**เป็นฐีติขณะ จะมีจิตทำหน้าที่ถึง ๕ ดวง** (ต่างจากสภาวะลมหายใจเข้า = **อุปาทขณะ** = **จิตดวงเดียว** ลมหายใจออก = **ภังคขณะ** = **จิตดวงเดียว**) ซึ่งอารมณ์แห่ง ฐีติขณะนี้สามารถจะกำหนดให้ยืดยาวเท่าใดก็ได้ จึงเรียกว่า "ทรง" แปลว่า รักษาสภาพ ซึ่งใช้ในการทรงฌาน ทรงญาณ เข้านิโรธ ก็ใช้สภาวะอารมณ์นี้ในการระลึก เรียกว่า **อติมหันตารมย์**

ในสภาวะแห่งการ "ทรงลม หรือ ตั้งลม" จะอยู่ในสภาพที่ เหนือไปจากสามัญมนุษย์ปกติธรรมดา เพราะอยู่ในสภาพที่ไม่มีการหายใจ ดังเราจะเห็นจากในจารจารึกคัมภีร์ต่าง ๆ แม้ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงพระอริยบุคคล เข้าฌานสมาบัตินับร้อยๆ ปี

หรือ ทรงฌานไปท่องเที่ยวเทศนากับปวงเทพยดา ก็อาศัยการทรงฌาน จากการระลึกอารมณ์ส่วนระงับอัสสาสะ-ปัสสาสะ และการควบคุมกองลม นำไปไว้ยังฐานธาตุ ที่กำหนด (ระลึกรู้อารมณ์=สติ นำไปตั้งไว้=ปัฏฐาน จึงเรียกว่า สติปัฏฐาน ซึ่งสามารถกำหนดไว้ตามฐานธาตุ เพื่อพิจารณาถึงความเป็นอนิจจังของสรรพสิ่งทั้งปวง)

ฉะนั้น ดังได้วิสัชนา ถึงที่มาของการ "ทรงลม-ตั้งลม" นั้นนอกจากจะมีมาในพระไตรปิฎก สุตันต เล่ม๒ มหาสติปัฏฐานสูตร ฑีฆนิกาย มหาวรรคแล้ว ยังเป็นขั้นตอนสำคัญที่โยคาวจรที่จะต้องปฏิบัติให้ได้เพื่อให้เข้าถึงกระแสแห่งพระนิพพาน

ผู้ที่ไม่สามารถ "ตั้งลม หรือ ทรงลม" ได้ก็อย่าได้หวังว่าจะพบความสำเร็จจากการปฏิบัติอย่างสิ้นเชิง และทางไปพระนิพพาน ก็มีอยู่หนทางเดียวเท่านั้น คือสติปัฏฐาน ๔ และสติปัฏฐาน ๔ ก็จะต้องปฏิบัติด้วยอาปานัสสติ อีกทั้งอาปานัสตินั้น ก็ต้อง "ทรงลม-ตั้งลม" เพื่อนำการ "สำเนียกระลึกรู้ คือ สติ นี้ไปใช้ ในสติปัฏฐาน...เปรียบเสมือนโซ่ไร้ปลาย ที่จะขาดอย่างหนึ่งอย่างใดเป็นอันมิได้ ดังมีพุทธพจน์ยืนยันไว้ดังนี้ว่า

อาปานสฺสติ ภิกขเว ภาวิตา พหุลีกตา;

จตฺตาโร สติปฏฐาเน ปริปูเรนติ...

ภิกษุทั้งหลาย อาปานัสสติ อันบุคคลใดได้อบรมให้มากแล้ว ผู้นั้นย่อมชื่อว่า ทำสติปัฏฐานให้บริบูรณ์...

เอกมคฺโคติ เอโก เอว มคฺโค

น หิ นิพฺพาน คามิมคฺโค....

หนทางนี้เป็นหนทางเดียว ไม่มีทางสายอื่น อันจะนำไปสู่พระนิพพานได้ ..

ขออำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย จงปกป้องคุ้มครองภยันตราย ทุกข์ทั้งปวงให้ห่างไกล ศุภโชคชัย ลาภผล ทรัพย์ทั้งหลายจงบังเกิดมี สรรพสิ่งที่เป็นกุศลอันได้อธิษฐาน จงประจักษ์ผลโดยพลัน ทุกท่านเทอญ ....เจริญพร

ความสำคัญของ สัจจะ และอธิษฐานสำหรับพุทธบริษัทนั้น ได้ปรากฏยืนยันอยู่ในพระอภิธรรมปิฎก, สังคณี, เล่ม ๑ ภาค ๑ หน้า ๑๐ ความว่า

....ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ธรรมดาว่า ดาวประกายพรึก เป็นดาวประจำวิถี ในโลกนี้และเทวโลก ย่อมไม่ก้าวล่วงวิถีในสมัยฤดูร้อน หรือ ฤดูฝน แม้ฉันใด

แม้ท่านก็ฉันนั้นเหมือนกัน อย่าก้าวล่วงวิถีในสัจจะทั้งหลาย ท่านบำเพ็ญสัจจะบารมีแล้วจักบรรลุสัมโพธิญาณ. อันพุทธการกธรรมทั้งหลายจักไม่มีเพียงเท่านี้ จักเลือกธรรมแม้อื่น ๆ บ่มโพธิญาณ

เมื่อเราเลือกเฟ้นในครั้งนั้นได้เห็น อธิษฐานบารมี อันเป็นพุทธการกธรรมข้อที่ ๘ จึงสอนตนว่าจงสมาทานทำพุทธการกธรรมข้อที่ ๘ นี้ให้มั่นก่อน ท่านเป็นผู้ไม่หวั่นไหวในอธิฐานบารมีแล้วจักบรรลุสัมโพธิญาณ

ภูเขาศิลาล้วน ไม่หวั่นไหวตั้งมั่นดีแล้ว ไม่หวั่นไหวด้วยลมที่แรงกล้าย่อมดำรงอยู่ในที่ของตนเท่านั้น แม้ฉันใด

เธอก็ฉันนั้นเหมือนกัน จงตั้งมั่นในอธิษฐานบารมีในกาลทั้งปวง เธอบำเพ็ญอธิษ-ฐานบารมีแล้ว จักบรรลุสัมโพธิญาณ ฯ

ดังนั้น ท่านที่ได้เข้ารับการฝึกฝน อบรม ปฏิบัติ โดยสมาทาน สัจจะ เพื่อนำไปใช้เป็นอุปการะกุศลในการอธิษฐาน ย่อมเป็นการเดินไปบนเส้นทางแห่งพุทธบุตร ดัง

ปรากฏตามพุทธพจน์ดังกล่าวข้างต้นนั้น

...และด้วยความสำคัญของสองสิ่ง คือ สัจจะ และอธิษฐาน มีความต่อเนื่อง เชื่อมโยงสัมพันธ์แก่กัน ดุจดั่งชีวิตกับลมหายใจ ดังนั้นผู้ที่จะอธิษฐานได้ผล จะต้อง ตั้งสมาทาน สัจจะ เป็นสิ่งแรก ขาดไม่ได้ หากขาดก็เหมือนร่างกายที่ปราศจากลมหายใจนั่นเอง

ทาชิ เดเล ขอความสวัสดี สุขสมหวัง จงมีแด่ทุกท่าน

วันนี้จะบรรยายต่อ เรื่อง "**สัจจะ- อธิษฐาน**" เพื่อให้เกิดความกระจ่าง และเป็นบรรทัดฐาน ในการสืบค้นศึกษา ปฏิบัติตามพุทธวิถี "**สติปัฏฐาน - ปฏิสัมภิทามรรค**" สืบไป

พระพุทธศาสนา มีเป้าหมายสูงสุดคือ พระนิพพาน อันเป็นสภาวะ ที่เหนือกฎเกณฑ์ ของธรรมชาติ และกาลเวลา มีศัพท์เฉพาะว่า "**อริยสัจจะ**"(อริยะ แปลว่า สว่างแจ้ง ... สัจจะ แปลว่า ประเสริฐ จริงแท้) ปราศจากมลทินทั้งปวง เส้นทางไปสู่พระนิพพานเรียกว่า อริยมรรค (อริยะ แปลว่า แสงสว่าง ... มรรค แปลว่า เส้นทาง)

ผู้ที่จะเดินทางไปบนเส้นทางแห่งความจริงแท้ จึงจำเป็นต้องฝึก ให้เป็นผู้ที่ประกอบไปด้วย "**ความจริง**" ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่จะเข้าเป็น"**พุทธศาสนทายาท**" จะต้องได้รับการฝึกฝนอย่างเข้มข้นในเรื่องของ "**สัจจะ**"จนกลายเป็นหนึ่งเดียวกับชีวิตของตน ดังจะเห็นตัวอย่างได้ง่ายๆ จากพระสงฆ์ของพระพุทธศาสนา

คนทั่วไปในยุคปัจจุบันเมื่อมองเห็น "**พระ**" ก็ต่างจะคิดว่าการเป็น "**พระ**" นั้นง่ายมากแค่โกนหัวเข้าวัดบวชก็เป็นพระได้ นั่นเป็นความเข้าใจที่ผิดอย่างยิ่ง

เพราะคำว่า "**พระ**"มาจากคำว่า "**พร (อ่านว่า พอน)** แปลว่า "**ประเสริฐ - เลิศ**" หมายถึง ผู้ที่เข้าถึงความประเสริฐ หรือเลิศกว่าคนธรรมดาทั่วไป เพราะจะต้องเป็นผู้ประกอบด้วย "**วาจาสิทธิ์**" ที่เมื่อกล่าวคำให้พรแก่ผู้ที่ได้ประกอบทานด้วยเจตนาใดอัน ผู้ถวายทานนั้นได้ตั้งเจตนาประสงค์ไว้ สิ่งที่ประสงค์นั้นต้องประสบความสำเร็จ ดังปรากฏในพระไตรปิฎกระบุฐานะไว้ชัดเจนว่า

"พระ คือปฏิคาหก (ผู้รับทาน) ต้องยังศรัทธาของทายก (ผู้ถวายทาน) ให้สำเร็จสมดั่งเจตนา ที่ปรารถนานั้น"

คำถามจึงเกิดขึ้นว่า "**ทำอย่างไร เจตนาหรือสิ่งประสงค์ของผู้ถวายทานนั้น จะเป็นจริงตามปรารถนา โดยคำให้พรของ "พระ" ได้**

คำตอบคือ "**พระ จะต้องเป็นผู้ที่มีวาจาสิทธิ์" ก็มีคำถามอีกว่า "พระจะมีวาจาสิทธิ์ได้อย่างไร"**

คำตอบคือ "**ต้องมีวาจาสิทธิ์ และสามารถอธิษฐาน ให้สิ่งซึ่งผู้ถวายทานปรารถนานั้นให้เป็นจริงได้"** (ไม่ใช่เพียงรับทานแล้วก็ผ่านไป ส่วนผลบุญที่ผู้ถวายทานจะได้รับชาติหน้าหรือเมื่อไรก็แล้วแต่เวรกรรม....มันไม่ใช่อย่างนั้น) ดังนั้น การบวชเพื่อที่จะเป็น "**พระ**" จึงไม่ใช่เรื่องง่ายๆอย่างที่คิด

ทีนี้เราลองมาดูกันว่า จริงๆแล้วการจะเป็น "**พระ**" มีขั้นตอน และวิธีปฏิบัติอย่างไร? เราจะเห็นได้ว่า .... ในสมัยโบราณผู้จะบวชจะต้องไปอยู่วัดเพื่อฝึกฝนก่อนบวชอย่างน้อยๆ ก็เป็นเดือน ๆถามว่าฝึกอะไร ? ถ้ามองภายนอกก็จะเห็นเพียงว่า ไปฝึกขานนาค ฝึกสวดมนต์ แต่ความจริงแล้วจะต้องฝึกสมาธิขั้นปริตะหรือ "**ปริกรรม**" คือ "**การฝึกให้วจีสังขาร (การเปล่งเสียงจากปาก) กับเสียงของใจ ให้ตรงกัน ทั้งนี้เพื่อใช้ในการ "กล่าวสัจจะวาจา"** เพื่อขออุปสมบท (ไม่ใช่เปล่งเสียงนั่นเป็นการขอบรรพชา=บวชเณรเรียกว่า "**เปล่งวาจาขอบรรพชา**")

การฝึกปากกับใจให้ตรงกัน ก็คือการขออุปสมบทด้วย "**ใจ**" (เพราะพระเป็นด้วยใจ) และคำที่เปล่งต้องเป็นสัจจะวาจา (คือตอบคำถามเช่นว่า มนุโสสิ...คุณเป็นมนุษย์ ใช่ไหม? ต้องตอบจากใจว่า อามะภัณเต...ใช่ครับ" เป็นต้น) จากนั้นคณะสงฆ์ก็จะประกาศรับผู้อุปสมบทนั้นเข้าหมู่ เรียกว่า "**สมมุติสงฆ์**" ตอนนี้ก็ยังไม่ได้เป็น "**พระ**" เพราะยังให้

"**พร**" ไม่ได้ เพราะพระเป็นที่ "**ใจ**" ต้องไปฝึกใจด้วยสมาธิต่ออีก เรียกว่า "ภาวนา"

การฝึกใจ ของผู้ที่อุปสมบทเป็นสมมุติสงฆ์แล้ว จะก้าวขึ้นสู่สภาวะความเป็น "**พระ**" จะต้องฝึก ขั้นภาวนาเพื่อใช้ในการ "**อธิษฐาน**" **โดยเริ่มฝึก "กำหนดจุด (เป้าหมาย)**" เรียกว่า "**พินธุ**" จากนั้น จึงอธิษฐานซึ่งต้องทำสมาธิอธิษฐานทักชิ้นไม่ว่าจะเป็นผ้านุ่ง ผ้าห่ม บาตร แม้แต่การยู่อาศัย ที่เรียกกันว่า "**อธิษฐานพรรษา**" (ผู้ที่อธิษฐานพรรษาไม่ได้ ก็ไม่มีพรรษา เป็นเพียงผู้อุปสมบทนานกี่ปี แต่ไม่มีพรรษา..เพราะจะได้พรรษาก็โดย "สัจจะอธิษฐาน" เท่านั้น)

ผู้อุปสมบทจะต้องฝึก "**สัจจอธิษฐาน**" โดยอยู่กับผู้อุปสมบทอื่น จึงเรียกว่า คณะสงฆ์ (สงฆ์แปลว่า หมู่) เพราะไปไหนต้องไปเป็นหมู่ เมื่อฝึกจนสามารถมีวาจาสิทธิ์โดยอำนาจแห่งสมาธิสัจจะอธิษฐาน มีกำหนดต้องฝึกอยู่กับอุปัชฌาอาจารย์ ๕ พรรษา

จะเห็นได้ว่า นับแต่เริ่มเข้ามาเป็นเจตนาอุปสมบท จนกระทั่งเป็นสมมุติสงฆ์ และก้าวขึ้นสู่ความเป็นเป็น"พระ" สิ่งสำคัญคือ "สัจจะ" เป็นหลักใหญ่ เพราะสัจจะคือ องค์มรรค เรียกว่า "มรรคสัจจะ" แปลว่า เส้นทางสู่ความจริงแท้ อันมีเป้าหมาย คือ พระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา นั่นเอง

ซึ่งแน่ละเมื่อฝึกปฏิบัติภาวนาสมาธิ วาจาสิทธิ์อธิษฐาน ถึง ๕ ปี ย่อมสามารถมีพลังสมาธิที่จะอธิษฐาน ให้สิ่งที่ญาติโยมผู้ถวายทาน ปรารถนานั้นเป็นจริงได้สมเจตนานั่นแหละจึงเรียกว่า "**พระ**"เพราะให้พรแล้ว พรหรือสิ่งประเสริฐนั้นเกิดขึ้นจริง ตามวาจาที่ให้พร จึงเรียกว่า "**พระ**" จากนั้นจึงจะออกจาริกไปองค์เดียวได้ ดังพุทธดำรัสว่า "**ภิกษุทั้งหลายเธอจงจรจาริกไป แต่อย่าไปทางเดียวกันสองรูป**..."

สำหรับผู้ไม่ได้อุปสมบท (บวช) ก็เป็นพระได้ เพราะ "**พระเป็นที่ใจ**" หากผู้นั้นได้ปฏิบัติตามพุทธวิถี "**สติปัฏฐาน - ปฏิสัมภิทามรรค**" ตามขั้นตอน ทั้ง "**ปริกรรม**" และ "**ภาวนา**" ก็เป็น "**พระ**" ได้ ดังปรากฏ ฆราวาสที่สำเร็จเป็น "**พระอริยบุคคล**" ทั้งอุบาสกอุบาสิกา (ชาย หญิง) มากมาย ไม่ใช่เป็นพระได้เฉพาะผู้ที่บวชเท่านั้น

ด้วยพลังแห่งพุทธานุภาพอันเปรียบประมาณมิได้ ขอความผาสุขสวัสดี สมหวังสมปรารถนาในหน้าที่การงาน ชีวิต ครอบครัว สรรพสิ่งใดใดอันเป็นกุศล สาธุชนผู้ใฝ่ในธรรม จงปฏิบัติสำเร็จสมดั่งเจตนา โดยพลันทั่วกันทุกท่านเทอญ เจริญพร

...ในทฤษฎี Time-Space ทางฟิสิกส์ ได้กล่าวไว้ว่า ปัจจุบัน หรือเวลา ณ ขณะนี้ จะมีช่วงระยะเวลาไม่น้อยกว่า ๒ หรือ ๓ เท่าของ หนึ่งในหมื่น/วินาที ซึ่งเป็นระยะเวลาที่สั้นที่สุด จึงเรียกว่า ปัจจุบัน

.....สำหรับ เวลา ในทางพระพุทธศาสนา จะถือว่าเวลาเป็นของสมมุติ ไม่เกี่ยวข้องใด ๆ กับทางวัตถุ หรือสรีรวิทยา แต่จะเกี่ยวข้องกับ พฤติ หรือ กายภาพ ของมนุษย์มากกว่า

.....นั่นหมายความว่า เวลา ไม่ใช่สิ่งทำให้สิ่ง ต่างเป็นไป โดยอำนาจของเวลา เพราะเวลาเป็นของสมมุติ เวลาคือเครื่องตรวจสอบทางกายภาพ เป็นเครื่องหมายใช้วัดการดำรงอยู่แห่งสรรพสิ่ง จึงสมมุตินับเอาว่า หนึ่งวินาที นั่นมาจากอัตราการเต้นของหัวใจ

.....โดยภาวะปกติแล้ว ถ้าหากหัวใจไม่เต้นล่ะ เวลายังคงดำเนินไปหรือไม่..?

กฎของไอน์สไตน์ ก็มาถึงจุดตันตรงนี้ คือเข้าทางตัน ไม่มีคำอธิบาย นอกจาก แบะ แบะ

.....ไอน์สไตน์เอง ก็ได้ศึกษาพระอภิธรรม จนกระทั่งเปลี่ยนศาสนาจากยิว หันมาถือพุทธศาสนา (จนโดนพวกยิวไล่ฆ่า ต้องหนีไปอยู่ประเทศสวิสเซอรแลนด์) ได้ค้นคว้าอานุภาค หรือ เรียกว่า อะตอม ซึ่งไอน์สไตน์นำมาจาก คำว่า อัตตา และสร้างสมการสูตรการแยกย่อยสลาย มวลสาร โดยอาศัยสมการคำนวณของรัตตัญญุศาสตร์ ซึ่งมีมาก่อน

สมัยพุทธกาล แยกย่อยไปถึงอานุภาคที่เล็กกว่า ปรมาณู

.....คำว่าปรมาณู เป็นศัพท์บาลี อยู่ในสมการคำนวณของพุทธศาสนาพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลต้องเรียน เพราะพระสงฆ์มาใช้ในการคำนวณ ดาราศาสตร์ขึ้นแรม เพื่อหาวันพระ วันอุโบสถ วันเข้าพรรษา ออกพรรษา เนื่องจากยุคนั้นยังไม่มีปฏิทิน (ปัจจุบันชาวโลกใช้ปฏิทินของคาทอลิก ชื่อว่าปฏิทินกอกอเรี่ยน ทำให้ปีหนึ่งมี ๓๖๕ วัน = พระเจ้าแถมให้อีก ๕ วัน ... โลกและดวงดาวโคจรเป็นวงกลม ๑ ปีครบรอบ ๑ วงกลม = ๓๖๐ องศาไม่มีเศษ แต่คาทอลิกกำลังบอกชาวโลกว่า วงกลมวงหนึ่งมี ๓๖๕ องศา ผิดถูกคิดเอาเอง)

ฉะนั้น พระสงฆ์ในพุทธศาสนา จึงจำเป็นต้องเรียนรู้การคำนวณ คัมภีร์นี้ พระพุทธองค์ทรงมีพุทธานุญาต ให้พระอัญญาโกทัญญะปฐมสังฆสาวก (ผู้ใช้คัมภีร์รัตตัญญุศาสตร์พยากรณ์ว่าเจ้าชายสิทธัตถะ จะต้องออกบวช และสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้นไม่มีอื่น) ถ่ายทอดแก่พระสงฆ์ทั้งหลาย ใช้สำหรับคำนวณตามพระวินัย ก่อนที่ไอน์สไตน์ จะเกิดตั้ง ๒,๔๐๐ กว่าปี

นี่คือ สิ่งที่เราควรที่จะได้รับรู้ และ ภาคภูมิใจที่เราได้ศึกษาศาสตร์ ที่สูงกว่า นัก-ฟิสิกส์ นักวิทยาศาสตร์ ชั้นยอดของโลก ยังเข้าไม่ถึง

.....นั่นก็คือ การเข้าถึง และ ควบคุมอานุภาคที่เล็กกว่า โฟตอน (ไม่ใช่โปรตอน) และยังเล็กกว่า QUARK ทั้งยังมีความเร็วกว่า QUARK หลายล้านเท่า

.....สิ่งนั้นก็คือ ใจ หรือมีชื่อเรียกทางบาลีว่า มโน, มนัส, เจโต เป็นต้น

..... ตามหลักการของนักฟิสิกส์ชั้นนำของโลกเช่น Boehius กล่าวว่า " .... ปัจจุบันที่ผ่านไป ก่อเกิดเวลา ปัจจุบันที่คงอยู่ ก่อเกิดความเป็นนิรันดร...."

.....สำหรับ คานส์ นักฟิสิกส์นามกระเดื่อง กล่าวว่า "..... เวลาไม่สามารถแยกออกจากความคิด ที่เป็นตัวตน และ ความรับรู้เวลาได้ นั่นหมายถึง เวลาทำให้เกิดความต่อเนื่องของเหตุการณ์ ในขณะที่อวกาศทำให้การเกิดขึ้นโดยพร้อมเพรียงนั้นเป็นจริงขึ้นได้ เส้นของเวลา ที่โค้งงอเข้าหากัน ทำให้เวลาในอนาคต สามารถมาบรรจบกับปัจจุบันแต่ ณ ที่ใด เมื่อไร ยังไม่ทราบ แต่มันเกิดขึ้นได้ตามหลักฟิสิกส์ ทำให้สิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต มาปรากฏขึ้น ณ เวลาปัจจุบัน....."

.....จากถ้อยคำของนักฟิสิกส์ระดับโลกสรุปได้ว่า ดังนั้น ใครก็แล้วแต่ สามารถ

โค้งงอเส้นเวลา ย่อมสามารถควบคุมเวลา หรือ เหตุการณ์ในอนาคตนั้นได้

.....สิ่งที่นักฟิสิกส์ กล่าวนั้น ก็คือถ้อยคำที่รองรับพระบาลีบทหนึ่งว่า **อกาลิโก เอหิปัสสิโก** มีความหมายว่า ผู้ปฏิบัติย่อมไม่อยู่ ภายใต้กฎเกณฑ์แห่งกาล-เวลา เป็นไปได้ตามหลักฟิสิกส์ อย่างไร้ข้อกังขาทางวิทยาศาสตร์ เราคงสงสัยกันนะว่า เหตุใดในการปฏิบัติ หมายถึงการปฏิบัติสมาธิ ควบคุม ใจ ทำไมจึงทำให้อยู่เหนือกาลเวลา ได้ ?

.....ในทางพระพุทธศาสนา นั้นถือว่า กาล และ อวกาศ ไม่มีตัวตน เป็นสมมุติ นอกจากนิพพาน ในการแสวงหา สัจธรรม เราต้องแปลคำว่า สัจจะธรรม ให้ถูกต้องก่อนก่อน ไม่งั้นก็หาไม่เจอ

สัจจะ แปลว่า จริงแท้ ธรรมะ แปลว่า ที่ตั้ง, ทรงไว้ <u>แปลโดยรวม คือ สามารถตั้งอยู่ หรือ ดำรงสภาพอยู่ได้อย่างจริงแท้ โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งสมมุติ</u> คือ ไม่ต้องอาศัยเวลา หรือ ธาตุ (ทางพุทธเรียกว่า มหาภูตรูป ๔) คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ คือดำรงอยู่ในสภาวะปราศจากสมมุติ นั้น ได้จึงเรียกว่า นิพพาน

นิพพาน แปลว่า ดับ ในทางพระพุทธศาสนาหมายถึงการดับสมมุติบัญญัติทั้งปวง (ดับเฉพาะสมมุติ ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงกล่าวว่า นิพพาน ไม่ได้หมายถึง ศูนย์ แต่ยืนยันว่าเป็นสภาวะหนึ่งที่พ้นจากเหตุผล หรือ คำอธิบาย เปรียบได้กับการอธิบายลักษณะของแสงสว่างให้คนตาบอด ย่อมไม่อาจเข้าใจ...บางทีการอธิบายลักษณะแสงสว่างให้ คนตาดี เข้าใจยังยาก.... ไม่เชื่อลองดู)

เวลา สถานที่ ธาตุ ทั้งหลาย แม้แต่อวกาศ ล้วนเป็นสมมุติ จึงเรียกว่า นิพพานอยู่เหนือสมมุติ

สภาวะดังกล่าวนี้ เป็นสภาวะที่จะเข้าถึงได้เพียงอย่างเดียว คือ ใจ หรือ มโน อันเป็นอานุภาคที่เล็ก และไว กว่าอานุภาคใด ๆ ในจักรวาล พระพุทธองค์ท่านจึงทรงให้ฝึกควบคุม ใจ เป็นสำคัญ โดยใช้คำว่า "กายในกาย" แทนคำว่า "ใจ" (แต่ไม่ใช่ธรรมกาย ใสนะจ๊ะ..ขอบอก) กายหรือ กายสังขาร เปรียบเสมือน ตัวถังรถ ส่วนใจ คือ คนขับรถ ส่วน **จิต** ก็คือ เครื่องประกอบ และ ควบคุมการเคลื่อนไหวของรถ เช่นพวงมาลัย ล้อ

ดังนั้น คนขับรถ หรือใจ คือตัวสำคัญ ที่จะทำให้เกิด หรือไม่เกิด ถึงจุดหมายหรือไม่ ก็อยู่ที่ใจ และการควบคุมบังคับใจให้อยู่ในอำนาจปรากฏเป็นสิ่งแรกใน มหาสติปัฏ-ฐานสูตร คือให้พิจารณาให้เห็นกายในกาย เป็นปกติ คือไม่ใช่เพียงแต่รู้ แต่ต้องเห็นอีก

ด้วย

การทำสมาธิ ก็เพื่อให้เกิดพลังงาน ที่สามารถควบคุม ส่ง ใจ ให้ไปยังจุดที่ต้องการ (จุดที่ต้องการ ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า อธิษฐาน=กำหนด) ได้

คำถามมีว่า ::: ทำไมการปฏิบัติสมาธิ และสามารถควบคุมใจได้ จึงทำให้เป็นผู้ที่อยู่เหนือกาลเวลา ?

คำตอบ คือ การตั้งลม หรือ การทรง ก็คือ การทรงสภาพ การตั้งลม นั้น คือการหยุดหายใจ การหยุด หายใจ เวลา ก็จะหยุดไป สำหรับสิ่งนั้นด้วย ไม่หายใจ= ตาย จริงหรือ?

ตอบ ไม่จริง เพราะผู้ปฏิบัตินั้น สามารถจะอยู่ได้โดยไม่หายใจเป็นเดือน เป็นปี หรือกระทั่ง ๒๐๐ ปี

ดังปรากฏในพระไตรปิฎก ตอนสังคายนา ครั้งที่ ๒ พระอรหันต์นั่งเข้าสมาบัติ ตั้งแต่พระพุทธเจ้ายังไม่ปรินิพพาน ผ่านไป ๒๐๐ ปี พระเรวตะ ไปนิมนต์ท่าน จึงออกจากสมาบัติ นี่คือหลักฐานหนึ่งในหลายหมื่นชิ้นอันปรากฏ และ ยืนยันในพระไตรปิฎก เอกสารทางพุทธศาสนา ที่ได้รับการตรวจสอบความถูกต้อง (สังคายนา) มาเป็นเวลากว่า ๒๕๕๒ ปี เก่ากว่าคัมภีร์และเอกสารทางวิชาการและประวัติศาสตร์ฉบับใดในโลก

สำหรับยุคปัจจุบันนี้ จัดว่าเป็นยุคแห่งการแสวงหาอามิส (เงิน) เป็นใหญ่ ทำให้ผู้คนเกิดสภาวะทอดทิ้งการปฏิบัติ หันไปเชื่อนักวิชาการพวกแสวงหาอามิส ที่ทำความเข้าใจจากตำรา แล้วตีความตามที่ตัวเองเข้าใจ บัญญัติศัพท์ขึ้นใหม่ ให้ไขว้เขว (เพราะตัวเองก็ไม่รู้เรื่อง) ทำให้มีหลายอย่าง ที่ทำให้พุทธศาสนิกชน ผู้ใฝ่หาทางปฏิบัติ ต้องเข้าใจคลาดเคลื่อน และกลายเป็นว่า พระพุทธศาสนาไม่สามารถทำให้พ้นทุกข์ได้จริง หรือถึงขนาดให้คำจำกัดความว่า พระพุทธศาสนาเป็นเพียงปรัชญา ไม่ใช่แนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม สำหรับคนยุคปัจจุบัน นี่คือสิ่งที่เกิดขึ้น

ทั้งนี้ก็เพราะ ข้อมูลจากเอกสารของนักวิชาการ ที่อ้างว่าเป็นนักการศาสนานั้น ไม่ว่าจะโดยเจตนาหรือไม่ก็ตาม ได้สร้างความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน และกระจายความคลาดเคลื่อนนี้ไปทั่วโลก

ตัวอย่างที่สำคัญที่จะยกมาให้เห็นชัด ๆ ก็คือ ความคลาดเคลื่อนระหว่าง คำว่า “จิต” กับ “ใจ” นักวิชาการศาสนา จะเขียนให้คนทั้งหลายเข้าใจไปว่า การทำสมาธิ ต้อง

ทำที่ จิต เรียกว่า สมาธิจิต

ถามว่าถูกต้อง หรือไม่ ?

คำตอบก็คือ นักวิชาการศาสนาที่เขียนมาอย่างนั้น เขายังแยกไม่ออกว่า **จิต** กับ **ใจ** ต่างกันอย่างไร ?

เพราะ ความหมายที่แท้จริงของ คำว่า “จิต” คือ ธรรมชาติใดคิด ธรรมชาตินั้น เรียกว่า จิต อย่างนั้น การทำสมาธิ คือการควบคุมความคิด เท่านั้นหรือ ? คงไม่ใช่ละมั๊ง เพราะแค่ควบคุมความคิดนั้น นักสะกดจิต ก็สามารถทำได้ ถ้าเป็นอย่างนั้น ไปเรียนสะกดจิต ไม่ดีกว่าเรียนทำสมาธิหรือ ?

ทั้งนี้ทั้งนั้น ความจริงแท้แห่งความหมายของคำว่าจิต คือ จิตนั้นเหมือนพวงมาลัยรถเราแค่ประคองไว้ ไม่ให้วอกแวก จิต มีหน้าที่คิด ฉะนั้นเราจึงต้องควบคุมจิตไม่ให้คิด

..... สิ่งที่มีอำนาจเหนือจิต คือ ใจ (มโน) คือคนขับที่ถือพวงมาลัยรถ จะให้ไปซ้าย ไปขวา ไปนรก ไปสวรรค์ ไปนิพพาน ก็อยู่ที่ใจนี่แหละ (มีต่อ)

การสวดมนต์ เป็นการสร้างกระแสคลื่นความถี่แนวกว้าง เพื่อให้เกิดการโค้งงอของสนามเวลา เราจึงต้องปฏิบัติให้สภาพใจ (มโน) หรือเรียกว่าเป็น อนุภาคที่เล็กที่สุดอยู่ภายใต้การควบคุม ก็จะสามารถรับคลื่นเหล่านั้นได้ ตอนแรกจะรับคลื่นความคิดเมื่อเริ่มฝึกใหม่ ๆ ก็เหมือนกับการรับสัญญาณ ในอากาศมีสัญญาณคลื่นอยู่มากมายไม่ว่าจะเป็นคลื่นวิทยุ โทรทัศน์ ฯลฯ และคลื่นความคิดทั้งในอดีตและอนาคต

ความเร็วของอนุภาค "ใจ" เร็วกว่าแสงหลายล้านเท่า มีปรากฏรับรองในพระไตรปิฎก

ในขณะที่ปฏิบัตินั้น ก็พูดออกมาจากจุดที่ลมหายใจเข้าไป สุดตรงไหน ก็ออกจากตรงนั้น สั้นยาวไม่สำคัญ ซึ่งทำได้ทุกขณะที่เราพูดและหายใจ นั่นหมายความว่า ทำได้ตลอดเวลา ไม่จำเป็นต้องใช้เวลานาน ๆ แต่ที่สำคัญคือ ไม่มีมนุษย์ใดที่ไม่ฝึกจะสามารถคิดนึกในขณะที่ลมหายใจออกได้โดยเด็ดขาด นอกจากพวกเราเท่านั้น

จะรู้ได้อย่างไร ว่าควบคุมสภาพใจได้แล้ว นั่นก็คือ เมื่อเราหายใจเข้า และ ออก สามารถพูดได้ คือ พูดและคิดได้ทั้งเข้าและออก เพราะปกติเวลาลมหายใจออก จะไม่มีทางพูดหรือคิดได้ นี่คือ "ความลับ" ของคำว่า ทุกลมหายใจเข้า-ออก ส่วนใหญ่ทำได้แต่หายใจเข้า แต่ตอนออกยากที่สุด ถ้าควบคุมลมหายใจออกได้ ก็ควบคุมการตายได้ และอยู่เลยภาวะของความตายได้

การควบคุมการหายใจออก คือ การก้าวพ้นภาวะของความตาย คือเลยความตาย หมายถึง จะรู้ว่าเมื่อตายแล้วจะมีลักษณะใด หรือผู้ที่กล่าวว่าตายไปนั้นอยู่ที่ไหน ตามหลักศาสนาพุทธ ไม่มีคำว่า "ตาย" มีแต่คำว่า "ย้ายที่" ดังนั้น เมื่อเราปฏิบัติให้ควบคุมลมหายใจออกได้ เราก็จะรู้ที่ของผู้ที่ตายไปแล้วและเราด้วย

การควบคุมลมหายใจออกจะทำได้อย่างไร

ก็คือ ตอนที่พูด ให้เสียงออกมาพร้อมลมหายใจออกนั่นไง ให้รู้ว่าเสียงออกมาพร้อมลมหายใจ และตอนหายใจเข้า คือ ช่วงที่เราคิดคำพูด จะเป็นการทวนอีกครั้งหนึ่ง นี่คือการฝึกโดยใช้คลื่นเสียง และคลื่นเสียงนี้จะมีช่อง (กว้างขึ้น)ๆ ในที่สุดจะเป็นเส้นตรง และเมื่อนั้นก็ไม่มีมิติไหนที่ผู้ปฏิบัติ แล้วอธิษฐานจะไปไม่ได้ (นอกจากนิพพาน)

การที่เราสามารถได้สิ่งที่ปรารถนา เท่ากับ อธิษฐานประกอบเสียงภาวนา ก็คือ การกดเส้นเวลาให้โค้งงอเข้าหากันด้วยอำนาจสมาธิแต่จะอยู่ได้นานแค่ไหนก็อยู่ที่การตั้งลม

นิมิต คือ สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำสมาธิ แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ

๑. **นิมิต ที่นึกขึ้นมาเอง** หรือ ติดค้างความคิด เป็นภาพความทรงจำ ทางปฏิบัติเรียกว่า วิปัสนู

๒. **นิมิตที่เป็นเครื่องหมาย** ที่เกิดจากใจเข้าสู่สภาวะสงบ อันนี้จะมีอาการแปลกไปจากปกติ เช่น ขนลุก น้ำตาไหล เหงื่อออก หรือ คล้ายกับตัวลอยไปมาได้ เป็นต้น

นิมิต แปลตรงตัว แปลว่า **เครื่องหมาย**

ระลึก คือ ภาพ + Feeling จะมีความประทับใจประกอบไปด้วย เช่น เรารักแม่ คิดถึงแม่ ก็จะเห็นภาพและความรู้สึกพร้อมกัน

ฝัน เป็นสภาวะปลดเปลื้องทางจิต คือ จะคลายตัวทางความคิดที่ตกค้างในใจ คล้ายกับการลบจดหมายขยะทิ้ง แต่ไม่ได้ลบถาวร ยังอยู่ในถังของ e-mail เกิดขึ้นจริงตามที่เห็นอยู่ก่อน เป็นไปได้ ๒ กรณี คือ

๑. การทะลุเวลา โดยสภาวะความเร็วของ "ตัวใน" = **"ใจ"** ซึ่งจะเป็นไปเองโดยธรรมชาติ = **ควบคุมไม่ได้**

๒. การทะลุเวลา โดยสามารถควบคุมได้ อย่างที่เราฝึกกันนี่แหละ **แต่ส่วนใหญ่จะเป็นการควบคุมได้เฉพาะส่วนลมหายใจเข้า ไม่สามารถควบคุมในส่วนลมหายใจออกได้** ในทางพุทธศาสนาและโดยเฉพาะ(ของเราเท่านั้น)ที่มีการฝึกให้ควบคุมความคิด ระลึก และ กำหนดได้ในขณะที่ลมหายใจออก ซึ่งยากมาก จึงใช้คำกล่าว หรือ สวดแทน ทด

สอบง่ายๆ ลองหายใจออกแล้วคิดพร้อมไปด้วย ยังทำกันไม่ได้ ไม่ต้องพูดถึงการอธิษฐานขณะที่คิดเลย

จะเห็นว่าในการฝึก ให้เอาลมหาใจไปตั้งที่จุดสุดท้ายเมื่อเราหายใจเข้าไป เมื่อหายใจออกให้เสียงเริ่มตรงนั้น จากนั้น เราก็จะใช้เสียงเป็นสื่อ นำเอาเสียงของใจออกมา เป็นการควบคุมสภาวะของ **อานุภาค = ใจ** ซึ่งเป็นตัวที่เราต้องควบคุมให้ได้ อันนี้สำคัญเป็นสุดยอดของพระพุทธศาสนา เพราะ **ใจ** เท่านั้นที่เราต้องใช้ในทุกสภาวะ ไม่ว่ามิติไหนๆ มีความไวสูงกว่าแสงหมื่นล้านเท่าเร็วกว่า Quarkแสนล้านเท่า จึงสามารถไปได้ทุกมิติเป็นเรื่องปกติอย่างที่เราเห็นในพระไตรปิฎกนั่นแหละ

ฉะนั้น การควบคุมอานุภาคหรือเรียกว่า "ใจ " เป็นสิ่งที่เราทุกคนต้องทำให้ได้ นั่นเท่ากับเวลาไม่อยู่เหนือเรา หรือเราสามารถบังคับเหตุการณ์ ที่จะเกิดขึ้นอีก ๑๐๐ หรือ ๑,๐๐๐ปี ให้มาปรากฏวันนี้ ตอนนี้ได้ หากว่าควบคุมใจเราได้ เป็นเรื่องปกติ พุทธศาสนา เป็นเรื่องวิทยาศาสตร์ ฟิสิกส์ ฝรั่งไปแอบเอามาแล้ว ก็ประกาศว่าค้นพบ

เวลา หรือ อายุ เป็นสิ่งสมมุติ เวลาคือการนับถอยหลัง สรรพสิ่งนั้นๆว่าจะสิ้นสุดเมื่อไหร่ อายุคนไม่มีนะ เราอายุเท่าไรก็ตาม แต่ใจ ไม่มีอายุ เหมือนรถจะเก่า-ใหม่อยู่ที่คนขับ รถ=ร่างกาย ใจ=คนขับ รถมีอายุการใช้งาน แต่คนขับเปลี่ยนรถได้เสมอ(ถ้ามีเงิน) เงิน=บุญ

การทำสมาธิ สติปัฏฐาน คือ การฝึกให้ใจที่ตั้งในการระลึก หากเป็นธนาคารก็เป็นการฝาก บ/ช พิเศษได้ดอกเยอะเหมือนสลากออมสิน ไม่เหมือนการทำบุญอย่างอื่นไง

สติ คือ ธรรมชาติแห่งการระลึกรู้อารมณ์อันมีนิมิตเป็นที่ตั้ง จึงเรียกว่า สติปัฏฐาน

การควบคุมใจ ต้องควบคุมด้วยลมหาใจและหาที่ตั้งให้ได้ทุกลมหาใจ เมื่อรู้แล้วก็เข้าใจ เห็นมั้ยว่า ภาษาไทยใช้คำว่า **เข้าใจ คือเข้าไปในใจ**

การตั้งลมหาใจแล้วอธิษฐานนั้นควรขอทีละอย่าง ขับรถคันเดียว เวลาเดียว ณ ขณะนั้น จะไปได้กี่ทาง ก็ทางเดียว เปลี่ยนทางไป-มา รถติด ไปไม่ถึงนะ เมื่อถึงจุดหมายที่ต้องการแต่แรกแล้ว จะไปที่ใหม่ก็กำหนดใหม่...คงเข้าใจนะ ไม่ใช่ขับไปถึงกลางทาง ไม่เอาละ เปลี่ยนใหม่ เมื่อไรมันมันจะไปถึงล่ะคะ

คำว่า " **อ๋อ** " ก็คือ การที่ใจ ทะลุผ่านมิติสัญญา หรือ Lib Memory คือ **พอเราเข้าใจแล้ว ไม่ต้องอธิบาย ไม่ต้องเรียน รู้ตลอดหมด** นี่คือ การทะลุมิติเวลา แต่ต้องควบคุมและ

ใช้ได้ตามต้องการ เรา-ท่าน ผ่านมาหลายภพชาติ แต่ละชาติเอาเป็นว่า ชาติละ ๒๐ ปี๑๐๐ ชาติ ก็เท่ากับ ๑,๐๐๐ ปี อยากรู้เรื่องทำกับข้าว ลองคิดว่า เรารู้เรื่องทำกับข้าวและชำนาญในการทำมาแล้วเป็น ๑,๐๐๐ ปี เอามาใช้ ใครจะสู้เราได้

นี่คือ ความลับ ที่พระพุทธองค์สอนให้**ทำสมาธิ ก็เพื่อทะลุมิติเวลา หรือ เชื่อมต่อสัญญา นี้นี้** ยกตัวอย่าง เรื่องตลาดหุ้นเมื่อไม่กี่วันนี้ ได้บอกไว้ก่อนว่าจะตกหรือขึ้น ตามวันเวลาดังกล่าว และตรงตามนั้น ก็เพราะเป็นเรื่องใกล้ๆ ใครก็ทำได้ ไม่ต้องเสียเวลามาก เห็นมั้ย เวลากำหนดสรรพสิ่ง ถ้าเราสามารถก้าวพ้นมิติเวลา ชีวิตเราจะมีความสุขมากๆ

การควบคุมใจ ก็เพื่อที่จะนำไปใช้หาข้อมูลที่เราต้องการ คือ**การเชื่อมสัญญาเก่า (ความจำเดิม=ที่อยู่ใน DNA) นำออกมาใช้** เพราะความจริงแล้ว ร่างกายมนุษย์ ประกอบไปด้วย เซลล์อิสระเป็นแสนแสนล้านเซลล์ แต่ละเซลล์จะเก็บความจำไว้แต่ละเรื่อง เมื่อสามารถเชื่อมประสานได้ ก็นำมาใช้ได้ ทุกเรื่อง วิธีใช้ไม่มีขีดจำกัด ไม่ว่าเป็นเรื่องธุรกิจ การเมือง การปกครอง หรือ ด้านการเงิน แล้วแต่เราจะตั้งเป้า = อธิษฐานเรื่องอะไร

การอธิษฐาน ก็คือ**การกำหนดหัวข้อ หรือ Keywordให้ ทำการหาข้อมูลจากเซลล์เรานี่แหละ** นี่เอาขั้นต้นๆนะ **ดังนั้น การฝึกลมหาใจ ก็เพื่อให้เซลล์ในร่างกายของเราตื่นตัว พร้อมรับใช้งานที่เราสั่ง เขาเรียกว่าฝึกให้ใจอยู่ภายในอำนาจ** (เป็นวิชาพุทธแท้ๆ เรียนมาตั้งแต่ยังเป็นเณร ตอนนี้ก็ใช้อยู่ เกือบ ๗๐ ปีแล้วนะ ใช้มาตลอด เป็นเรื่องปกติ) เพราะ**กระแสคลื่น หรือ พุทธานุภาพเหมือนสถานีส่งสัญญาณ ที่มีพลานุภาพมาก**เปรียบได้เหมือนสถานีวิทยุ ใครอยู่ใกล้ไม่ต้องเสียค่าไฟฟ้าเพราะหลอดไฟนีออนจะติดเองได้เลย เหมือนกันเป๊ะ แต่ใช้แบบหลอดไส้จะไม่ติด

นั่นหมายความว่า วิธีการรองรับพุทธานุภาพ หรือการเข้าถึงจึงมีวิธีการเฉพาะซึ่งจะประกอบไปด้วยอุปกรณ์และความรู้พื้นฐานบ้าง ซึ่งหากคุณไม่มีความรู้เรื่องไฟฟ้า ก็จะไม่รู้เรื่องหลอดนีออนและไม่รู้ว่า หากหลอดนีออนอยู่ใกล้สถานีวิทยุจะติดได้เอง ไม่เสียค่าไฟฟ้า จึงจะเห็นว่า แม้บ้านอยู่ติดสถานีวิทยุก็ยังไม่รู้วิธีใช้ไฟฟ้าฟรี เหมือนกับคนเป็นพุทธแต่ไม่รู้จักการเข้าถึงพุทธานุภาพ ชีวิตก็ลำบาก มืดมิด และยากจนซ้ำซากต่อไป ....ช่วยไม่ได้ นี่แหละ จึงบอกว่า พวกเราทุกท่าน โชคดีที่ได้รู้และได้ปฏิบัติ ไม่ต้องไปนั่งสงสัยว่าทำไมหลอดนีออนถึงติด หน้าที่คือไปซื้อหลอดนีออนมาติดให้เต็มบ้าน สว่างไปหมด แล้วไม่เสียเงินค่าไฟฟ้าด้วย ของฟรี

"**พุทธานุภาพ**" เป็นคลื่นที่มีอยู่ชั่วนิรันดร์รับรองไว้ในพระไตรปิฎก อย่าลืมในการปฏิบัติง่ายๆ คือ เวลาพูดให้ออกมาจากใจและรู้ทุกลมหายใจเข้า-ออก ก่อนทำให้พุทธัง ชีวิตตัง ถวายชีวิตเป็นพุทธบูชา อะไรที่ไม่ดีก็ไม่เกิดกับเรา

วันนี้จะเล่าเรื่อง ความลับของการอธิษฐาน = Reality ในกรณีที่ ทำไมบางคนอธิษฐานได้ บางคนก็อธิษฐานไม่ได้ เราสามารถแทนคำของคำ ของคำว่าอธิษฐานกับสมการปัจจุบันได้อย่างไร

อธิษฐาน ความจริงแล้วก็ **คือ การตั้ง Keyword ในการค้นหาสิ่งที่ต้องการ** เหมือนเราค้นใน Google ดังนั้น การพิมพ์ผิดนิดเดียว ก็จะค้นเอาคำที่ผิดมาให้ การทำงานของร่างกายมนุษย์ ก็เป็นชนิดเดียวกัน เพราะเครื่องคอม เลียนแบบจากการทำงานของมนุษย์ แต่ยังไม่ได้ ๑ ใน๑๐ ล้านส่วน ยังไม่มี Mainframe ไหนในโลก ที่สามารถทำได้ แม้จะพยายามแล้วก็ตาม ฉะนั้น เราจึงควรที่จะสนใจ ที่จะหาวิธีปฏิบัติ เพื่อควบคุมสิ่งที่เหนือชั้นกว่า Tech ไม่ดีกว่าเหรอ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาเดียว ที่เข้าถึงความลับนี้ การค้นข้อมูลของสมอง ก็ต่างกับการค้นของใจ หรือ มโน ใครสงสัยไหมว่าต่างกันอย่างไร การตั้งภาพอยู่ในใจก็คือ การตั้งคำที่จะพิมพ์ลงไปใน Google ก่อนนั่นแหละ ว่าจะหาอะไร ไม่ใช่ว่าพิมพ์ไปเรื่อย ฟหกด อย่างนี้ ๑,๐๐๐ ปีก็ไม่เจออะไร และก่อนที่เราอธิษฐาน เราต้องรู้ก่อนแล้วว่าต้องการอะไร นั่นหมายถึง ภาพสิ่งที่ต้องการมันมีชัดเจนและรู้ว่าคืออะไร ไม่ใช่อธิษฐานอยากเลี้ยงไดโนเสาร์ ตัวเองยังไม่เคยเห็น แล้วมันจะได้มั้ยเนี่ย

การนำภาพสิ่งที่ต้องการ มาอธิษฐานเป็นสิ่งสำคัญ เหมือนที่เคยบอกเรื่องซื้อแหวน ซื้อเสื้อ มันสวยเพราะเราเห็นภาพว่าสวย คงเข้าใจนะ

ความลับของการอธิษฐาน อยู่ที่ว่า เมื่อตั้งภาพไว้ได้แล้วและสิ่งนั้นเกิดขึ้นมา แต่มีหลายอย่างให้เลือก นี่ซิจะเลือกอันไหนดี ทีละอย่าง ทีละคำสิ เหมือนค้น Google เอาทีละเรื่อง ไม่ใช่ นึกไปเรื่อย ก็เสียเวลาเปล่า

เรื่องต่อไป

มโนวิญญาณ คือ สภาพสิ่งมีชีวิต ในลักษณะที่ ๔ เป็นอานุภาค ภาษาพระ เรียกว่า โอปะปาติกะ อยู่ในชั้นเดียวกับเทวดา (ผี เป็นสัมภเวสี) มโนวิญญาณ เป็นการรับรู้ทางใจ มี ๒ พฤติ คือ **มโนวิญญาณที่เป็นไปในปัญจทวาร** คือ การรับรู้อารมณ์ทั้ง ๔ นี้ ลักษณะหนึ่ง และมโนวิญญาณที่รับรู้อารมณ์นอกเหนือ ไปจากปัญจทวาร (ทวารทั้ง ๕) ที่เราเรียกว่า **สำผัสที่ ๖ (Six Sense)** ก็คือมโนส่วนนี้ ที่สามารถทะลุมิติได้ไร้ขีดจำกัด (คือที่เราฝึกกันนี่แหละ) การที่จะรับรู้ มโนวิญญาณที่ ๒ นี้ จึงมีวิธีการฝึกเฉพาะ ในพระพุทธศาสนา อย่างที่พวกเราได้เรียนกันมา ขึ้นอยู่กับว่าใครทำมากกว่าใคร แต่ทำไม่ได้เป็นไม่มี มีแต่ไม่ได้ทำ

มโนวิญญาณที่เข้าสู่ระดับใช้งาน เรียกว่า **อาลยวิชญาณ ล่วงรู้สภาวะทุกมิติได้ สัมผัสที่ ๖** มีทั้งเสียงและภาพ เหมือนวิทยุ โทรทัศน์ แล้วแต่ว่าฝึกได้ขนาดไหน ขั้น

ต้น ๆ ก็ได้แต่ฟังหรือรับรู้ฝ่ายเดียว โต้ตอบไม่ได้ แต่ฝึกไปก็จะคุยได้ สัมผัสได้ เหมือนโทรศัพท์หากัน ในที่สุดก็พบตัวจริง ยังไงก็ยังงั้น (แต่บางคนยังใช้มือถือไม่เป็นเลย)

การสัมผัสรับรู้กับมโนวิญญาณ ซึ่งเราทั้งหลายได้ฝึกออกเสียง ให้พร้อมกับปาก ก็เพื่อให้แยกให้รู้ว่า เสียงเรา (เสียงในตัวเรา) หรือ เสียงจากคนอื่น ต้องแยกให้ออก = บางคนยังไม่ได้ยินอะไรเลยแม้แต่เสียงตัวใน ก็เพราะฝึกเสียงยังไม่ได้ วาจา กับ ใจ ยังไม่พร้อม

ความจริง ก็คือ การส่งรหัสออกไปโดยมโนวิญญาณ ซึ่งเป็นอานุภาคที่เล็ก และเร็วกว่าแสงหลายแสนล้านเท่า ดังที่ อธิบายไปแล้ว

ความคิด เป็นคลื่นชนิดหนึ่ง แต่มีความแคบกว่าคลื่นของมโนวิญญาณ ดังนั้น การใช้มโน หรือใจ เป็นตัวกำหนด จึงได้ผล เพราะผ่านสนามเวลาได้

เมื่อเราทำอะไรบ่อย ๆ ซ้ำซาก เราจะกลายเป็นสิ่งนั้นไป เหมือนเราตั้งใจประทับใจใน Hero เราก็จะมีนิสัยเป็นงั้นไปเลย นี่คือการ "จัดให้" โดยเราไม่รู้ และควบคุมไม่ได้ ดังนั้นเราจึงต้องมาฝึกควบคุมมโน (ใจ) ให้ได้ อย่าปล่อยให้เป็นกากมะพร้าวลอยน้ำ

การใช้ตัว มโนวิญญาณ หรือ “ใจ” ออกไปค้นสิ่งประสงค์ ซึ่งอาจจะเป็นอีก ๑๐๐ ปีข้างหน้า เช่นว่า ต้องการรวย จริงอยู่ความรวยนั้น รอเราข้างหน้าอีก ๑๐๐ปี แต่ มโน หรือใจ ก็จะจัดมาให้ทันที คือถ้าปล่อยตามเวรตามกรรม มันก็ไม่มีวันพบสิ่งที่เราต้องการได้ในชาตินี้ จึงต้องใช้การอธิษฐาน หรือมโนวิญญาณนี่แหละเป็นเครื่องช่วยหลัก เหมือนเราค้น Google ถ้าค้นเอง ๑,๐๐๐ ปี ก็คงหาไม่ได้ครบ นี่คือความมหัศจรรย์ของวิธีปฏิบัติของพระพุทธศาสนา

มโนวิญญาณ คือ **สิ่งมีชีวิตที่อาศัยร่างเราอยู่** เรียกตามภาษาพระว่า **ชีวิต** อ่านว่า **ชี –วิ- ตะ** คำเต็มว่า **ชีวิตะรูป** เกิดขึ้นโดยอำนาจกรรม เรียกรวมว่า **กมฺมชรูป** อ่านว่า **กัม- มะ- ชะ- รูป**

เรื่องเหล่านี้ ใครที่ทำกาย วาจา ใจ ให้ตรงกันได้ ก็สามารถเรียนรู้ได้เอง ไม่ต้องอ่าน เพราะครูบาอาจารย์ ของแต่ละคนรออยู่แล้ว ศาสนาพุทธจึงไม่กลัวของปลอมไง

<u>เรื่องต่อไป</u>

ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นสิ่งสมมุติ ร้อน เย็น อ่อน แข็ง เป็นด้วยการสัมผัส มันร้อนก็สมมุติให้เย็นก็ได้ เป็นน้ำก็นึกว่าเป็นบนบกก็ได้ เป็นดินก็สมมุติให้เป็นน้ำมุดเล่นซะก็

ได้ เป็นเรื่องสมมุติ เราเห็นเอง เป็นเรื่องจักขุวิญญาณ ต้องการให้ใครเห็นอย่างไร ก็สร้างกระแสคลื่นให้ตามจักขุวิญญาณจะสื่อได้ เรื่องนี้เป็นเรื่องสนุก และอธิบายตามหลักฟิ-สิกส์ได้ง่าย มนุษย์จะรับรู้จากจักขุวิญญาณ โดยการสะท้อนกลับของแสงที่พื้นผิวนั้นๆ

(อาการปิติ คือ อาการที่มโนวิญญาณกำลังจะเคลื่อนตัวเป็นอิสระจากกาย หรือตื่นขึ้น อย่างที่กล่าวว่า พุทธ คือ ผู้ตื่น)

(จิต แปลว่า คิด โดยมากจะใช้กันผิด จิต = ธรรมชาติใดคิด ธรรมชาตินั้น เรียกว่า จิต ธรรมชาติใดระลึก โดยมีนิมิตเป็นที่ตั้ง ธรรมชาตินั้นเรียกว่า สติ)

(ความคิด สร้างภาพไม่ได้ คิด = Text นึก = ภาพ ระลึก = Text + ภาพ + อารมณ์)

ปรากฏมีพุทธพจน์ยืนยันเรื่องใจไว้ชัดเจนในพระไตรปิฎกว่า

"มโน บุพพ์ คมาธมฺมา มโน เสฏฐา มโนมายา " สิ่งทั้งหลายย่อมสำเร็จได้ด้วยใจ

เจาะรหัส...สนทนาธรรม คำต่อคำกับพระอาจารย์ วันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๒

คำถาม: ท่านอาจารย์บอกว่า การทำสมาธิ คือการ Format Disk การตั้งลม คือการ Defragment การเลื่อน คือการ Optimization แสดงว่าเราต้องเลื่อนทุกครั้งใช่หรือไม่

คำตอบ: ทั้งนี้ก็เพื่อให้เกิดพลัง หรือความรวดเร็วในผลของการอธิษฐาน ทางพุทธศาสนา เรียกว่า "สมาธิพละ " หรือ " กำลังแห่งสมาธิ " ใช้ได้หลายเรื่อง ตัวเราก็เหมือน กับ Hard Disk เมื่อใช้งานไปเรื่อย ๆ ก็จะมีการบันทึก และลบข้อมูล Disk จะเก็บไวรัสและขยะไว้ พวกคำอิจฉาหรือเรื่องไม่ดี เก็บไว้ในใจ = เรื่องคนอื่นจำแม่นนัก = เอาไว้จิก (พวกนี้ต้อง Format ทิ้งไป) ทำให้พื้นที่ว่างใน Memory ไม่เป็นระเบียบ สะเปะสะปะ ทำให้การประมวลผลช้า ขยะและไวรัสจะมารบกวนคำอธิษฐาน ทำให้ใจวอก-แว่ก สับสน

พระพุทธองค์จึงทรงให้ พุทธบริษัททำสมาธิ จึงจะเกิดปัญญา ผู้ที่จะทำสมาธิได้ คือ ต้องมีศีล (สัจจะ) เมื่อ Format ทิ้งแล้ว พื้นที่ใน Memory ของเราก็ยังไม่เป็นระเบียบ ต้องทำการ Defragment เพื่อจัดระเบียบ ให้กับพื้นที่ว่าง คือ การจัดความเร็วของการสร้าง นั่นคือ สามารถระลึกตัว นะ หรือ โม ได้เร็ว ก่อนที่ลมหายใจจะออก เพราะใหม่ ๆ จะมีช่วงลมหายใจสั้น ตั้งได้ไม่นาน ก็เลยไม่ค่อยได้ตามต้องการ ตามเวลาที่กำหนด

เมื่อจัดระเบียบระบบของ Memory เรียบร้อยแล้ว ก็จะต้องจัดการทำให้เครื่อง

หรือระบบ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด คือ การทำ Optimization (ความคิดมันสับสน ต้อง Format และเมื่อจัดระเบียบความคิดแล้ว ก็ต้องเร่งความเร็ว= Optimization คือการตั้งลม

คำถาม: แล้วเราล้างออกให้หมดไม่ได้หรือคะ

คำตอบ: ล้างออกได้ พวกที่ไม่จำเป็น เช่นเรื่องกลุ้มใจที่ทำงาน เรื่องขั้น เรื่องยศ เรื่องหนี้สิน มันเรื่องเด็กเด็ก ไม่เห็นต้องเก็บมาจำ แต่เรากลับจำได้ และลืมยากเสียด้วย ลืมยาก = ฝังอยู่ใน Hard Disk = ส่วนความจำ

คำถาม: การตั้งลมหาใจ จำเป็นหรือไม่ที่ต้องทำหลาย ๆ ครั้งคะ หมายถึง ในช่วงที่ทำสมาธิค่ะ

คำตอบ : ต้องทำทุกครั้งที่หายใจนะ ต้องฝึกใหม่ ๆต้องทำ พอทำเป็นแล้วมันเป็นอัตโนมัติเอง เหมือนเข้าเกียร์รถนั่นแหละ ใหม่ ๆ ก็ งง พอขับชำนาญ แซงปาดหน้าเฉยเลย จุดประสงค์ของการทำสมาธิ อยู่ที่ตัวใน = คนขับ แต่เราต้องประคองพวงมาลัย = ควบคุมความคิด

คำถาม : การทำสมาธิ คือ การตั้งลมให้ได้นานที่สุดใช่ไหมคะ

คำตอบ : ทั้ง ใช่ และ ไม่ใช่

<u>ใช่</u> คือ ต้องได้สมาธิ คือ เสียงนอกเสียงในเป็นหนึ่งเดียว และมาจุดที่ใจตั้งอยู่นั่นก่อน

<u>ไม่ใช่</u> คือ เอาแต่ว่าไปตั้งไว้ ยังไม่รวมกัน ตั้งเฉยๆ ก็ได้ผลช้า คือเสียงปากกับเสียงใจเป็นหนึ่งเดียวกันแล้ว=ฝึกดีแล้ว จึงเข้าสู่ขั้นที่ ๒ คือเอาลมหาใจ หาว่าใจตั้งอยู่ที่ไหนแล้วให้เสียงออกมาจากตรงนั้น จากนั้นจึงเลื่อน นิยะมะ ไปตามตำแหน่งที่ต้องการจะให้เป็น หากต้องการให้เป็นอะไร ถ้าเป็นวัตถุจับต้องได้ ก็เอาไว้จุด ๑

คำถาม : แล้วอธิษฐานได้ด้วยทุกครั้งที่ทำใช่ไหมคะ

คำตอบ : ใช่ อธิษฐานทุกครั้ง แม้ว่าจะได้มั่งไม่ได้มั่ง ก็เหมือนหัดขับ ไม่ใช่กลัวจนไม่กล้าเข้าเกียร์ ลากเกียร์ ๒ ตลอด มันถึงเหมือนกันแต่ไม่รู้กี่ปี เมื่อชำนาญแล้ว จะรู้ว่า ความเป็นจริงของชีวิตมีอะไรที่เรายังไม่รู้อีกมากมาย มาดูชั้นเรียนกันว่า เราอยู่ชั้นไหนกันบ้างแล้ว :

อนุบาล คือ การทำให้เสียงพร้อมกันนอกและใน

ชั้นประถม คือ นำลมไปตั้งไว้ที่ฐานแรก

ชั้นมัธยม คือ เลื่อนไปถึง นิยะมะที่ ๕

ชั้นอุดมศึกษา คือ ตั้งลมได้นานตามต้องการ

ชั้นปริญญาโท คือ รู้ทุกเรื่องที่อยากรู้

ชั้น PhD คือ ได้ทุกอย่างที่อยากได้ ตามเวลาต้องการ

พระพุทธศาสนาไม่กลัวสิ่งแปลกปลอม เพราะ เมื่อกาย วาจา ใจ ถึงพร้อมแล้ว จะเข้าสู่มิติของครูบาอาจารย์ ที่รอพวกเราอยู่แล้ว พร้อมแล้วที่จะสอน ทางพุทธ เรียกว่า เรือนว่าง โคนไม้ พระโมคคัลลานะ พระสารีบุตร ท่านจบ PhD (เทียบกับปัจจุบัน) ยังต้องวางไว้ แล้วฝึก กาย วาจา ใจ จึงเข้าถึงโลกุตร เป็น ศาสตราจารย์

คำถาม : แล้วเวลาเราอยากจะรู้เรื่องอะไร รู้ว่ามีหนังสือเล่มนี้อยู่ ตอนแรกหาไม่เจอ พอเราคิดถึงมันมากมาก เหมือนส่งสัญญาณไปเรื่อย ๆ ไม่นานก็พบ มันคือระดับไหนแล้วคะ

คำตอบ : ระดับประถม เพราะไม่ได้ในทันที เหมือนเร่งรถไม่ขึ้น ถ้าระดับมัธยมจะได้ดั่งใจแต่ต้องรอนิด อุดมศึกษา จะได้ตามเวลากำหนด

คำถาม : เห็นจุดหมายแล้ว รู้ว่าจะไปอย่างไร ทางไหน แต่รถสตาร์ทไม่ติดค่ะ

คำตอบ : แสดงว่า จัดเวลาในการปฏิบัติไม่ถูก หรือ คิดว่าการปฏิบัติต้องใช้เวลา ความจริงแล้ว ทำได้ทุกเวลาที่หายใจและพูด คือ หายใจเข้าออกทุกขณะที่นึกได้ก็ทำ ตั้งลมเคลื่อนไปอย่างนี้แหละ รวมทั้งเวลาพูดคุย และอ่านหนังสือ ให้ออกเสียงจากข้างในให้พร้อมกัน

คำถาม : เวลาทำ จะคิดเสมอว่าเราทำถูกวิธีหรือยัง จะกังวลว่าไม่ถูกตลอด

คำตอบ : ไม่ต้องกลัวว่าถูกหรือผิด มันอยู่ที่เราทำหรือยัง เสียงนอกในพร้อมหรือยัง อย่าโกหกตัวเอง มีสัจจะกับตัวเอง อันนี้สำคัญมากว่าเราได้ยินเสียงภายในหรือยัง หากได้ยินเราก็จะได้ยินเสียงโอปปาติกะ = เทวดา ซึ่งอยู่ในสภาพเดียวกันกับภายใน ไม่ใช่เสียงผี ปีศาจ ไม่ต้องกลัว ผีจะไม่เข้ามาส่งเสียง เนื่องจากเรามีศีล มี นะโม ได้รับการคุ้มครองจากอารักขเทวดา เมื่อได้ยินเสียงจากภายใน เราก็จะถามได้ เขาก็จะตอบเรา

สอนเรา นี่หมายถึงขั้นประถมก็ได้แล้วนะ ถ้าขั้นมัธยม คุยกันเหมือนโทรศัพท์ (ตอนยังไม่ได้บวชใช้ทำธุรกิจเลยในส่วนนี้)

คำถาม : เรื่องของสัมผัสที่ ๖ มีไหมคะ ที่เกิดติดตัวมาโดยไม่ต้องฝึก

คำตอบ : มี แต่ไม่สามารถทำเองได้ ยังไงก็ต้องฝึก แต่จะได้เร็วกว่าคนทั่วไปนะ พุทธองค์ตอนเป็นเด็ก ก็มีอาจารย์มาฝึกให้นะก่อนบวช เรียกว่า **บุพเพกตบุญญตา** บุญในชาติก่อน เป็นสัญญา หรือส่วนที่เก็บไว้ใน DNA พวกเราคนไทยทำได้ง่าย เพราะบรรพบุรุษเราทำสมาธิทุกคน เลยถ่ายทอดทางพันธุกรรม

คำถาม : ตอนนี้ยังไม่ได้ยินเสียงของตัวข้างใน จะมีวิธีตรวจสอบได้อย่างไร หลักกิโลเมตรจะสังเกตได้จากตรงไหนครับ

คำตอบ : ให้สังเกตเสียงว่า ตอนเราเปล่งเสียงกับการอ่านหนังสือในใจ เป็นเสียงเดียวกันหรือยัง อันนี้สำหรับจำเสียงตัวในของเราเองว่าเสียงเป็นอย่างไร จากนั้น เมื่อจำเสียงตัวในได้แล้ว เราก็จะสามารถเปรียบเทียบกับ เสียงครูบาอาจารย์ที่แทรกเข้ามาสอน ซึ่งธรรมดาก็เกิดเองโดยธรรมชาติ ที่เรียกว่า หูแว่ว แต่ควบคุมกันไม่ได้ ให้เกิดตามต้องการไม่ได้ เมื่อแยกได้แล้ว ก็จะเกิดปรากฏการณ์ที่โบราณ เรียกว่า พรายกระซิบ อะไรทำนองนั้น แต่เราเป็นผู้ที่ควบคุม ไม่ใช่นึกเอาเอง อย่างนั้นใช้ไม่ได้ ดังนั้น เสียงที่เกิดจะไม่ใช่ความคิด เพราะความคิด = จิต สิ่งที่เราทำ อยู่เหนือระดับความคิดและความจำ นั่นคือ **ของจริงไม่ต้องจำ** ของที่ต้องจำของไม่จริง จะมีทฤษฎีข้อแย้งไปตามเวลา แต่ของจริง ไม่ว่าเวลาจะผ่านไปนานเท่าไร ก็ไม่ต้องแก้ไข เพราะมันจริง ข้อมูลที่ได้รับมาจะไม่มีผิดเพี้ยน แม้สิ่งนั้นจะถูกฝังอยู่ใต้ดินนับพัน ๆ ปีก็รู้ได้ ตัวอย่าง เรื่องการขุดค้นสุวรรณโคมคำ เริ่มมาจากเราก่อน ที่นำเสนอออกสาธารณะ ประเทศลาวได้รับไปทาง WEB ตอนนี้เป็นมรดกโลกไปแล้ว นี่คือตัวอย่าง

คำถาม : เวลาเราโต้ตอบกับเสียงนั้น จะเหมือนกับเราพูดกับตัวเอง ใช่ไหมคะ

คำตอบ : ใช่ เป็นขั้นประถมนะ ได้ยินแต่เสียง แต่ขั้นมัธยมจะสามารถนั่งพูดคุยได้ ชั้นประถมจะเป็นลักษณะคำตอบเมื่อเราติดขัด แต่มัธยมจะเป็นลักษณะโต้ตอบ แต่ไม่เห็นตัว เหมือนโทรศัพท์

คำถาม : มีคนถามว่า ถ้าเราฝึกวิธีนี้ จะทำให้เค้าบ้าได้มั้ย จะตอบเค้าว่าอย่างไรคะ

คำตอบ : บ้าน่ะเพราะคนนั้นคิดไปเอง ไม่ได้ทำ พระพุทธองค์ไม่ได้สอนให้คนบ้า แต่สอนให้เรียนรู้จากตัวเอง ไม่ให้เชื่อครู ไม่ให้เชื่อตำรา นี่สิของจริง บ้า เรียกว่า วิกลจริต คือ คิดฟุ้งซ่าน คิด = จิต ..... แต่เราฝึก " ใจ "

การที่เราฝึกตั้งลมนั้น เรียกตามภาษาพระว่า การระงับอัสสาสะ (ลมหายใจเข้า) ปัสสาสะ (ลมหายใจออก) ระงับ=หยุด ไม่ใช่กลั้นลมหายใจ

ตามหลัก “สติปัฏฐาน” แปลตรงตัว ดังนี้ สติ = ธรรมชาติที่ระลึกรู้อารมณ์ (ตัวนะ หรือโม ที่เราได้ไว้ก่อนหน้านั้น) ปัฏ มาจากคำว่า ปถม แปลว่า แรก หรือ ๑ ก็คือ นิยมที่ ๑ ฐาน = ที่ตั้ง

การตั้งลม ไม่ใช่การกลั้นลมหายใจ เพราะกลั้นลมหายใจจะหน้าแดง สมองจะมึน ห้ามกลั้นลมหายใจ จะทำให้เอ๋อได้ เพราะสมองจะขาดออกซิเจน ส่วนการตั้งลมคือ เมื่อหายใจเข้าไปสุดแล้ว สมมุติว่าที่ นิยมที่ ๑ ก็ให้ทิ้งน้ำหนักลงไปที่ท้อง ลมจะนิ่งอยู่ตรงนั้นเอง จากนั้นก็เลื่อนลมขึ้นมา (คือ ไม่ให้ลมหายใจออกมาเอง แต่เราคุมให้ค่อย ๆ ผ่านนิยม ๒ ๓ ๔ ๕ คือ ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ตามจุด ๑ ๒ ๓ ๔ ๕) ไม่ใช่พรวดเหมือนลูกโป่งแตก ถ้าเป็นอย่างนั้น เรียกว่า กลั้น เพราะมันจะพุ่งพรวด แต่ ตั้งลม จะค่อย ๆ ผ่อนออกมาได้เอง (เหมือนเอามือแกว่งน้ำ ไม่ให้น้ำมีคลื่น) คือ เราคุม ๓ ระดับ

คือ ระดับเข้า ตั้งอยู่ และออกไป เป็น ๓ จังหวะ ตามกฎไตรลักษณ์ เกิดขึ้น = ลมหายใจเข้า ตั้งอยู่ = ตั้งลม ดับไป = ลมหายใจออก ดับไป ก็คือ การตายอย่างหนึ่ง คนตายจะหายใจออกไม่หายใจเข้า ดังนั้น เมื่อควบคุมลมหายใจออกได้ ก็ควบคุมความตายได้

การเลื่อนตามจุดนิยมต่าง ๆ แรก ๆ ก็เอาแค่ไม่ให้พรวดเป็นลูกโป่งแตกก่อน เมื่อควบคุมให้เรียบได้แล้ว จึงหยุดตามตำแหน่งของนิยม ๒ ๓ ๔ ๕ ตามต้องการ และ ในขณะที่ตั้งลมนั้น การเอาภาพมาแทน ต้องให้ภาพนั้นเคลื่อนตามนิยมด้วย ส่วนใหญ่มักนึกภาพไม่ทันตอนลมหายใจออก ดังนั้น ต้องควบคุมภาพที่ต้องการตอนลมหายใจออกให้ได้ นี่แหละ การไปเกิดเป็นอะไร ก็ตอนหมดลมหายใจ (หายใจออก) ดังนั้น พวกเราที่ปฏิบัติจึงเลือกเกิด เลือกเป็นได้ เพราะเราควบคุมลมหายใจออกได้

ขณะที่หายใจออกเป็นภาพที่ต้องการ ต้องมีอารมณ์อยู่ในภาพด้วย อารมณ์นั้นก็คือ อารมณ์ที่เราได้ นะ หรือ โม คือ ขนลุก ฯลฯ นั่นแหละ ถึงบอกว่าให้จำอารมณ์ให้ได้เวลาได้ นะ หรือ โม เพราะต้องเอามาใช้ตลอดในการอธิษฐาน เหมือนนึกถึงมะดัน ต้องเปรี้ยวยังงั้นแหละ ก็คือต้องระลึกอาการขนลุกนั้น + ภาพประกอบไปด้วยพร้อมกัน เหมือนขับรถหลบคนข้ามถนน มันอัตโนมัตินะ การที่เราปฏิบัติกันนี้ก็เพื่อให้เข้าถึงพลังแห่งพุทธคุณ จะเข้าถึงได้ต้องรวมกาย วาจา ใจ ให้เป็นหนึ่ง แล้วจากนั้น อะไรก็ง่ายไปหมด

ถาม: คนที่เริ่มฝึกครั้งแรกแล้วได้ตัวขนลุก แต่พอทำอีกก็ไม่เกิดอีกเลย

ตอบ: เพราะว่ายังจำอารมณ์ไม่ได้ว่าเป็นตัวไหน นะ หรือ โม ส่วนใหญ่ไม่ได้ผลก็เพราะไม่รู้ว่าตัวไหนก่อให้เกิดปิติ = ขนลุก ฯลฯ และเริ่มที่ตัวไหนกันแน่ จึงต้องทวนจนกว่าจะเจอ ที่จริงให้เริ่มจากการอ่านหนังสือในใจ ประสานเสียงนอก หรือร้องเพลง

นอกในให้พร้อมกัน จากนั้นจึงไปชักประคำ จะได้ผล และไม่มีปัญหา

ถาม: เมื่อคืนตอนหายใจเข้า ขณะตั้งลมจะมีเสียงหัวใจเต้นตุ้บ ๆ แรงมาก ไม่ทราบว่าอันนี้ถูกต้องแล้วหรือไม่

ตอบ: ถูกต้อง มันจะเป็นอย่างนั้น หัวใจจะเต้นแรง บางครั้งจะกลัวเลยนะ หัวใจกับนาฬิกาจะดังมากสำหรับผู้ทำสมาธิ ไม่ต้องห่วง เป็นปกติของการปรับระบบ ต่อไปจะชินเอง นั่นคือการฟอกเลือด ที่หัวใจรีบเอาอากาศที่เราหายใจเต็มที่ เข้าไปนั่นเอง เพราะธรรมดาเราจะหายใจได้น้อย

ถาม: ขอทราบความหมายของสัจจธรรมค่ะ

ตอบ: ไม่ต้องแปล ตรงตัว สัจจะ แปลว่า ความจริง ธรรม แปลว่า ที่ตั้ง แปลรวม คือ ที่ตั้งอันทรงสภาพอยู่ได้จริงแท้ โดยไม่ต้องอาศัยเวลา ดิน น้ำ ลม ไฟ = นิพพาน

ท่านเล่า :

เมื่อวานพูดถึงเรื่องการทะลุมิติ ซึ่งใครฟังก็หาว่าเพี้ยน หรือ บ้า อย่างน้อยก็ประ-สาท แต่ความเป็นจริงแล้ว มีปรากฏยืนยันในพระไตรปิฎก เรื่องการข้ามเวลา และการข้ามเส้นมิติ เช่น สมัยหนึ่งเกิดทุพภิกภัย ข้าวยากหมากแพง พระไม่มีอาหารฉัน เพราะคนไม่มีกิน พระโมคคัลลานะพาพระสงฆ์ ๕๐๐ รูป ไปบิณฑบาต ไปแป๊บเดียวก็กลับมา ทั้งหมดได้อาหารที่ประณีตมากมาย พระสงฆ์ที่ไปด้วยก็สงสัยว่า ไปบิณฑบาตที่ไหน เพราะไม่เคยเจอ ไม่เคยพบคนเหล่านั้น พระโมคคัลลานะตอบว่า ก็พาพวกเธอข้ามมหาสมุทรไป ๔ มหาสมุทร พระเหล่านั้นสงสัยว่า ข้ามมหาสมุทรไปเมื่อไหร่ เพราะก็เดินตามท่านไปเฉย ๆ ท่านตอบว่า ก็ร่องน้ำที่พวกท่านก้าวข้ามไป ทั้ง ๔ ร่องน้ำนั่นแหละคือ มหาสมุทร นี่คือสิ่งยืนยันความมีอยู่แห่งอำนาจ "**มโนมยิทธิ**" หรือ ฤทธิ์อันเกิดจากใจ ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ

ใครสงสัยวิธีปฏิบัติขั้นสูง ให้ไปศึกษาในพระไตรปิฎก ส่วนปฏิสัมภิทามรรค มีหมดวิธีปฏิบัติสารพัด อยู่ประมาณเล่มที่ ๓๕ ผู้รจนาคือ พระสารีบุตร พระพุทธเจ้าทรงให้เขียนไว้ เพราะรู้ว่าวันหนึ่งคนทั้งหลายจะไม่เชื่อ เพราะขี้เกียจปฏิบัติ ก็บอกไปก่อนว่าไม่จริง

เมื่อเข้าถึงพุทธานุภาพหรือพุทธคุณ ซึ่งเป็นพลังสูงสุด อธิษฐานอะไรจะได้ง่าย การที่จะเข้าถึงได้ ต้อง กาย วาจา ใจ ให้พร้อม เรียกว่า เห็นกายใน ก็เห็นตถาคต ดังนั้น

ผู้ปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน จึงได้รับการคุ้มครอง และการช่วยเหลือ ทั้งกำลังทรัพย์ และความสุขจากเทวดา เพราะท่านเหล่านั้นจะอนุโมทนาเรา เรื่องลำบาก เรื่องไม่ได้เป็นไม่มี มีแต่ไม่ยอมปฏิบัติ ต้องมีความศรัทธาโดยไม่สั่นคลอน ศรัทธานี้เรียกว่า โอปกันนะศรัทธา ในพระรัตนตรัยมีพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งแรก ชาวพุทธทั้งหลายลืมไปหมด ไปติดพุทธทาส แทนที่จะเคารพพุทธเจ้า แล้วจะเอาอะไรได้หละ เป็นชาวพุทธ หัวใจคือพระรัตนตรัย เมื่อเราถึงพระรัตนตรัยทั้ง ๓ ก็เป็นอริยบุคคล โดยไม่ต้องบวช ผู้หญิงก็เป็นได้ เช่น นางวิสาขา เจ้าแม่กวนอิม เป็นต้น ผู้หญิงไปนิพพานได้เยอะไป อ่านในพระไตรปิฎก เรื่องภิกษุณี (ผู้หญิงทำอะไรทำจริง แต่มักทำไม่นาน....)

ถาม: การใช้ประคำเมื่อหาตัวปิติได้แล้ว เลิกใช้ได้เลยมั้ยคะ

ตอบ : ต้องแน่ใจว่าเราจำอารมณ์ตัวนั้นๆ ได้จริง และ ตัวที่เราได้อารมณ์ = ปิติไม่เปลี่ยน อย่างนั้นจึงจะเลิกใช้ประคำได้ (ให้เอาไว้หน้าหิ้งพระ หรือให้คนอื่นเอาไปปฏิบัติต่อก็ได้ ได้บุญนะ) พระพุทธองค์สอนพระอานนท์ว่า เมื่อนั่งเรือถึงฝั่ง ขึ้นฝั่งไม่ต้องแบกเรือไปด้วย ประคำเป็นเสมือนอุปกรณ์ ให้เราถึงสมาธิ อันมี สติ คือ ธรรมชาติระลึกรู้อารมณ์ อันมีนิมิต คือ ตัว นะ หรือ โม ฯลฯ เมื่อได้นิมิต และระลึกได้แล้ว จึงเอามาตั้งไว้ ที่นิยมที่ ๑ " คำว่า ๑ " ภาษาโบราณเรียกว่า **ปถ** อ่านว่า ปะ-ถะ ซึ่งกลายเป็นคำว่า **ปถม** หรือ **เริ่มแรก** เอาตรงนั้นเป็นที่ตั้งลม **"ที่ตั้ง"** ภาษาพระเรียกว่า **ฐาน** รวมแล้ว เป็นคำศัพท์ว่า " **สติปัฏฐาน** " สิ่งใดที่เป็นรูป สำผัสจับต้องได้ สิ่งนั้นเป็นดิน = ปถ

วิธาตุ คือ ธาตุเริ่มต้น ดังนั้น การอธิษฐาน เรื่องเงินซึ่งจับต้องได้จึงต้องใช้ นิยม ที่ ๑

ตัวอย่าง: มีคน ๆ นึง เขาอธิษฐานได้บ้านไปอีกหนึ่งหลัง ฟรี ๆ เพิ่งโอนเสร็จเมื่อวาน ไม่เสียอะไร ไม่ต้องขายอะไรแลก ได้มาฟรี = สมบัติเทวดาแถมยังต่อเติมอีกตังหากบ้านก็ติดกับบ้านเดิม นี่คือพุทธานุภาพ พิสูจน์ได้ทุกยุคสมัย ขึ้นอยู่กับว่าคน ๆ นั้นถวายชีวิตเป็นพุทธบูชาหรือไม่ เพราะเรากล่าวว่า **" พุทธัง ชีวิตัง ยาวะนิพพานัง สรณังคัจฉามิ "** นั่นคือการถวายชีวิต (ลมหายใจ) เป็นพุทธบูชา ด้วยความจริงใจ ไม่ใช่พูดไปเรื่อย ยังไงก็ไม่ได้

ต้องมีสัจจะ ทีละอย่าง ได้แล้วค่อยเลื่อนขั้น วาจากับใจมาก่อน จากนั้นจึงชักประคำ = กาย อย่าข้ามขั้น.. ได้

อารมณ์ = นิมิต อย่างแน่นอน ไม่เปลี่ยนแปลง จึงเอานิมิตนั้นไปตั้งไว้ที่ปถวีนิยม ๑ วิวัฒ จาก นะ หรือ โม ให้เป็นสิ่งที่ต้องการ ได้ผลแน่นอน ลองพิจารณาดูซิว่าตรงไหนที่เราข้ามขั้นไปบ้าง หากยังไม่ได้จริง ๆ ถอยกลับไปเริ่มต้นที่จุดนั้น ๆ ใหม่ อย่าลืมเราเอาผล ไม่ได้เอาภาพ ไม่ได้เอากระดาษไปอวดใครและไม่ได้ทำอวดใคร แต่เมื่อเราได้ทุกครั้ง เราจะอวดใครก็ได้ อวดให้สะใจ รวยให้สะใจกันไป

ถาม : คำว่า **วิวัฒ** หมายถึงว่า ต้องตั้งตัว นะ ตัว โม ก่อนทุกครั้ง แล้วค่อย วิวัฒ หรือเปล่าคะ

ตอบ : วิวัฒ หมายถึง เอาตัวใดตัวนึง ที่เราได้นิมิตขณะชักประคำ (ขนลุก ฯลฯ) มาใช้ในการตั้งที่ ปถวี นิยม ๑ ทุกครั้ง ตอนแรกให้เห็น นะ หรือ โม ฯลฯ ให้ชัดก่อน จากนั้นจึงเปลี่ยนเป็นสิ่งที่เราต้องการ

ถาม : วันนี้ไปยื่นเอกสารที่ อ.ย. อธิษฐานตั้งลมไว้จุด ๑ ขอให้เอกสารผ่าน ปรากฏว่า ถูก Reject หมดเลย ขอถามว่า จุดที่ ๑ ถูกต้องหรือไม่ครับ

ตอบ : ถูกต้อง แต่ต้องถามตัวเองว่า เราตั้ง นะ หรือ โม แล้วเปลี่ยนเป็นภาพให้เขายอมรับเอกสารเราหรือเปล่า ถ้ายังไม่เปลี่ยน นะ หรือ โม ฯลฯ เป็นภาพที่เราอธิษฐาน จะไม่ได้อย่างต้องการ เคล็ดลับนี้บอกไปทุกครั้งเรื่อง วิวัฒ มักพลาดกันตรงนี้ซะด้วยนะ แต่คนที่เคยทำสมาธิเป็นประจำ จะทำได้โดยธรรมชาติ แต่จะบังคับไม่ได้ ให้อธิษฐาน ตรงจุดที่ ๑ เมื่อวิวัฒเป็นสิ่งที่เราต้องการแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจ เพื่อ

เลื่อนไป จุด ๒ ๓ ๔ ๕

ถาม : เปลี่ยนครับ แต่คนรับวันนี้เป็นคนละคนกับในภาพของเรา

ตอบ : ในกรณี เกี่ยวกับเรื่องยอมรับ = เมตตา หรือ เห็นด้วยกับเรา นั่นหมายถึง นิยม ที่ ๒ (อาโปธาตุ)

ถาม : แต่ครั้งก่อนเมื่อ ๒ เดือนที่แล้ว อธิษฐานอย่างเดียวกันและเป็นคนเดียวกัน ปรากฏว่าได้แบบไม่น่าเชื่อ

ตอบ : ถึงบอกว่ามันเป็นธรรมชาติที่ควบคุมไม่ได้ เราจึงต้องฝึก มีอย่างหนึ่งที่จะบอกว่า การที่เราไม่ได้ อย่าท้อ เพราะสิ่งไม่ได้เหมือนกับขดลวดสปริง มันจะทดแรงไว้ เมื่อได้จะใหญ่มาก ยกกรณีอธิษฐาน ๑๐ ล้านไม่ได้ แต่ได้มา ๑๐๐ ล้าน คุ้มเกินคุ้ม นี่เป็นความจริง

ถาม : ในกรณีแบบนี้ ภาพคนที่เราเอาไปใส่ เป็นคนละคนกับที่เราพบ มีผลหรือไม่ หรือว่าไม่เกี่ยวกันครับ

ตอบ : ความจริงอย่าเอาภาพคนอื่นไปใส่ มันต้องเอาภาพเรา ว่ารับเงินแล้ว รับงานแล้ว มันถึงจะถูก คนอื่นน่ะเปลี่ยนได้ เราบังคับไม่ได้ แต่เราตังหากที่ไม่เปลี่ยนให้อธิษฐานว่า เราต้องได้ ต้องรับ และเห็นภาพเราว่ารับแล้ว เหนาะ ๆ ๑๐๐ ล้าน ได้มาสัก ๕๐ ล้าน ก็ไม่ขาดทุน เราบังคับเวลาของเรา เราโค้งงอเส้นเวลาของเรา ไม่ใช่ของคนอื่น แล้ววันหนึ่งจะรู้ว่า เงินไม่ใช่สิ่งสำคัญ เวลาต่างหากที่สำคัญ เพราะเราต้องบัง-คับเส้นเวลา และใช้พลังสมาธิในการร่นเส้นเวลาให้โค้งงอเข้าหากัน วิธีอื่นไม่มีทาง

ถาม : แล้วถ้าเราอยากให้คนที่เรารู้จักช่วยเรื่องงานบางอย่าง เราต้องอธิษฐานให้เห็นคนนั้นกับเราด้วยใช่ไม๊คะ

ตอบ : ใช่ นิยม ที่ ๒ คือ ไปเริ่มที่ ๑ แล้วเอามาตั้งลมไว้ที่ ๒

ถาม : แล้วที่บอกว่า ถ้าต้องการให้เร็ว ให้ไปตั้งไว้จุดที่ ๓ ก็หมายความว่าให้เริ่มจากจุดที่ ๑ และมาจบที่จุด ๓ หรือว่าต้องครบ ๕ จุดคะ

ตอบ : ต้องรู้ก่อนว่าเรื่องอะไร

ถาม : เรื่องเงินค่ะ

ตอบ : คนที่เขาได้บ้าน เชื่อไม๊ว่า ทีแรกแทบไม่มีบ้านจะอยู่ ทุกอย่างถูกคำสั่ง

ศาลยึดหมด แม้แต่เงินในธนาคาร ร้องไห้ ๒๘ วันหลังจากทุ่มเทชีวิตจิตใจ เพราะไม่มีทางเลือก ปัจจุบัน ใช้เงินวันละ ๒ แสน ใช้เท่าไหร่ไม่หมด เงินบริสุทธิ์ด้วย เขาจึงทุ่มเทกับการปฏิบัติและอธิษฐาน เดินทางอย่างไม่เห็นกับเหน็ดเหนื่อย เพราะเปลี่ยนชีวิตใหม่ อย่างไม่มีทางเป็นไปได้ ในเรื่องของมนุษยชาติ นี่คือพุทธานุภาพ ที่เป็นอย่างนี้ เพราะเขาไม่มีทางเลือก นอกจาก ขอทาน หรือ ฆ่าตัวตาย จึงเลือกเอาปฏิบัติ

ถาม : ทำไมเวลาขอเรื่องอื่นได้หมด แต่ทำไมเรื่องเงินค่อนข้างยากคะ

ตอบ : เพราะเราอธิษฐานไม่ครบองค์ คือ เราได้ประโยชน์ เขาได้ประโยชน์ แล้วสังคมได้ประโยชน์หรือไม่ หากขาดไปหนึ่งก็ได้ยากแล้ว ดังนั้น อะไรก็ตามที่อธิษฐานแล้วครบ ๓ จะได้เร็ว คือได้มาแล้ว เราจะใช้ทำประโยชน์อะไรให้สังคม หรือ สังคมได้ประโยชน์อะไรกับสิ่งที่เราทำ เพราะสังคม พระเรียกว่า **พหุชน** เป็นคำบาลีว่า **พหุชนหิตาย พหุชน สุขายะ** คือให้ชน หรือสังคม มีความสุขจากสิ่งที่เราได้ ก็คือการทำบุญ ทำกุศล หรือให้นึกไว้ก่อนว่า ได้มาจะเอาไปทำทานคนแก่ คนพิการ คนยากไร้อะไรทำนองนั้น เผื่อแผ่คนในครอบครัวหรือคนใกล้ตัว ซึ่งเป็นสังคมเล็ก ๆ และขยายออกไป สิ่งที่ได้ก็จะใหญ่ตามไปด้วย ไม่ใช่ขอให้รวยๆๆๆๆๆ แต่เรารวยแล้วคนอื่นล่ะ นี่คือที่มาของคำว่า ทาน เป็นกุศลอย่างหนึ่งในพุทธศาสนา เคยสอนไปแล้วว่า ทานน่ะทำได้ แต่ต้องมีเงินก่อน เมื่อเรานึกขอให้รวย ก็ต้องนึกว่าเราจะบริจาคอะไรให้สังคมด้วย หากศึกษาให้ดี หลักของพระพุทธศาสนา คือ ทาน ศีล ภาวนา

ถาม ๑ : คนใกล้ตัว เช่น ลูกหลาน พี่น้อง แล้วค่อยไปสู่สังคมใช่ไม๊คะ

ตอบ : ได้ แล้วขยายออกไป ตามส่วนที่เราได้มา ไม่ใช่ได้มา ๑๐๐ ล้าน ให้คนที่บ้าน ๑๐๐ บาท

ถาม ๒ : สังคมก่อนแล้วค่อยลูกหลาน พี่น้อง

ตอบ : พูดถูกต้อง ความจริงเป็นอย่างนั้นนะ แต่คนจะทำใจอย่างนั้นได้กี่คน นี่คือข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา เรียกว่า **ขจัดความตระหนี่**ในความคิดเรา **เป็นการเปิดถุงเงินของเรา รับเงินหรือโชคทั้งหลายให้เข้ามา** โดยการ**เปิดใจของเรา** เรียกว่า เปิดใจให้กว้าง

ถาม ๑ : อ้าว ก็ต้องใกล้ตัวก่อน จะได้ไม่มาสร้างความเดือดร้อนให้เราไง

ตอบ : นี่แหละ เวลาได้มักมีปัญหาตามมาให้แก้ เพราะเป็นการให้เพื่อขจัดความ

รำคาญ ไม่ใช่เพราะเวทนาสงสารนะ เหมือนคนเอาซองผ้าป่ามาแจก รำคาญ บ่นแหลก แต่ก็ใส่ซองไป บุญไม่ได้ ได้แต่บาป สรุปว่า ทั้งหมดที่กล่าวมา เป็นการสร้างความรู้สึกแคร์สังคม แคร์คนที่ด้อยกว่าเรา นี่คือศาสนาพุทธ และความรู้สึกนี้จะเปลี่ยนเป็นเมตตานิยมที่ ๒ เอง ไปไหนมีแต่รับกับรับ เทวดาก็เมตตา เพราะเราส่งกระแสความเมตตาไปเวลาอธิษฐาน **นี่แหละที่ท่านให้แผ่เมตตาก่อนปฏิบัติ** เพื่อจัด Data ในใจเรา **ไม่ให้เห็นแก่ตัว ทุกอย่างก็จะได้สมปรารถนา**

ถาม : ขณะปฏิบัติ เวลาตั้งลมหลับตาได้หรือไม่ เช่นตอนนอนกำลังจะหลับ

ตอบ : หลับตา ลืมตา ได้ทั้งนั้น ไม่ว่าอิริยาบถไหน ขอให้เราหายใจ ฝึกทำได้ ฝึกอธิษฐานได้หมด เช่น ข้ามถนนหรือขับรถ ก็สามารถบังคับไฟแดงไฟเขียว หรือรถข้างหน้าได้นะ พระพุทธองค์ให้ฝึกทุกลมหายใจเข้าออก ไม่ใช่เฉพาะเวลานอน

ถาม : เรื่องวัตถุธรรมหมายถึงอะไรคะ

ตอบ : วัตถุธรรม หมายถึง สิ่งที่นำมาซึ่งแนวทางการปฏิบัติ คือ พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ **วัตถุ** หมายถึง สิ่งจับต้องได้ สัมผัสได้ นี่แปลตามพยัญชนะไม่ได้แปลโดยอรรถหรือโวหาร การที่เราจะปฏิบัติให้ได้ผล อันที่จริงต้องทำตลอดเวลา และทำด้วยใจ ดังนั้น ไม่ว่าจะทำบุญด้วยวัตถุทาน หรือ วัตถุธรรม ก็ไม่เท่ากับการปฏิบัติโดยมนสิการ **สิการ** = การปฏิบัติ ด้วยความเคารพ เรียกว่า มนสิการ = มน = ใจ สิการ = การปฏิบัติ ด้วยความเคารพ

ดังนั้น ไม่ว่าจะทำบุญด้วยวัตถุทาน หรือ วัตถุธรรม ก็ไม่เท่ากับการปฏิบัติโดยมนสิการ อันได้แก่การปฏิบัติ ให้ถึงพร้อมด้วยกายวาจาและใจ **เพื่อเข้าสู่พุทธวิถี** คือ **ถึงพุทธคุณ** หรือ **พุทธานุภาพ** อันเป็นปฐมบทแห่งพระรัตนตรัย ซึ่งมีอยู่ ๓ คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ การปฏิบัติโดยวิถี มหาสติปัฏฐานคือ **ให้พิจารณาให้เห็นกายในกาย** นั่นคือ ที่เรากำลังฝึกกันอยู่นี้ เริ่มก็ต้องให้ได้ยินเสียง คือ เสียงกายใน=ใจกับวาจา เพื่อให้รู้จักว่ากายในกายมีอยู่จริง เมื่อได้ยินเสียงกายในแล้ว ต่อจากนั้นก็จะเห็นกายในเป็นปกติ เมื่อเห็นกายในอันมีสภาพเป็น โอปะปาติกะ ก็จะเห็นเทวดาอารักข์ ที่เป็นสิ่งมีชีวิตสภาพเดียวกับกายในเช่นกัน นี่คือการผ่านปฐมบทของมหาสติปัฏฐาน คือข้อ ๑ **พิจารณาให้เห็นกายในกาย**

ถาม ๑ : แล้วที่หลวงพ่อว่า การพ้น จากวัตถุ คือไม่ต้องอาศัยตัวอักขระหรือแผ่นกสิณก็สามารถเห็นนิมิตได้ หมายความว่าอะไรคะ

ถาม ๒: ที่ว่าเห็นกายในเป็นปกตินั้นเห็นเป็นอย่างไร เป็นรูปร่างเลยหรือครับ?

ตอบ : ก็หมายความว่า เมื่อเราจำได้แล้ว ว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้น (ขนลุกฯลฯ) เกิดที่ตัวไหนอย่างแน่นอน ไม่เพี้ยน หรือไม่ได้นึกเอาเอง ทดสอบ คือ สมมุติว่าเราได้ปิติ จากตัวโม ลองนึกตัวโม สัก ๑๐ ครั้งดูซิว่า ปิติจะเกิดครบไหม จับต้องได้เหมือนกับตัวเรานี่แหละ หากครบ ๑๐ ครั้ง ก็ทิ้งปะคำ ทิ้งแผ่นกสิณได้เลย เหมือนนั่งเรือถึงฝั่ง ไม่ต้องแบกเรือไปบนฝั่งด้วย (เป็นพุทธพจน์ พระพุทธองค์สอนพระอานนท์) แต่เริ่มใหม่ ๆ ต้องใช้ปะคำ และ แผ่นกสิณ เพื่อให้เกิดนิมิต

ตอบ : เหมือนเด็ก ก็ต้องเขียนลงสมุดก่อน พอเรียนไป ๆ ไม่ต้องมีสมุด ก็นึกภาพ ก.ไก่ ในอากาศได้ เป็นคำ ๆ อย่าใจร้อน ค่อย ๆ ไป ยังไงก็ “ได้” รับรอง ไม่ได้เป็นไม่มีอย่างกับขับรถไง ทำไมเราขับได้ล่ะ ยากกว่าปฏิบัติหลายพันเท่า จริง ๆ นะ

ถาม ๒ : ผมทำ ๔-๕ ครั้งถึงจะได้สักครั้งครับ

ตอบ: เป็นปกติ ....ฉันทำมากว่า ๖๐ ปีนะ ตอนเด็ก ๆ น่ะ กว่าจะได้เกือบ ๗ เดือน แถมโดนตีตะหาก ตอนเป็นเณรไม่รู้หรอกว่า ดีหรือเปล่า แต่ต้องทำ ไม่งั้นอดข้าว โดนตี ฉันเป็นเณร ถูกบังคับให้ทำทั้งวัน กลางคืนก็ทำ ทำกันทั้งวัด เราก็ต้องทำ ไม่มีใครไปวิ่งเล่น (เพราะมันหนาว ...!!)

ถาม ๒: ตอนที่รู้ว่าได้ เป็นยังไงครับยังจำได้หรือเปล่าครับ แล้วครูของอาจารย์มีวิธีตรวจผลอย่างไร

ตอบ : ตอนที่รู้ว่าได้ ก็ไม่อยากพบคนอื่น ๆ เพราะไม่สนุก นั่งสมาธิสนุกกว่า เพราะพบแต่สิ่งที่ชอบ ที่ถามมาว่าอาจารย์เขาตรวจสอบได้อย่างไร นี่แหละคือคำตอบก็ มาจากคำถามของศิษย์นั่นแหละ

ถาม ๑ : แล้วอาการที่เรียกว่าหูแว่ว หรือพรายกระซิบ เสียงจะเหมือนกับเสียงของตัวเราในตอนที่เราสวดนะโมหรือเปล่าคะ

ตอบ : เหมือนหรือไม่ เราจะรู้เอง เมื่อเสียงเรากับเสียงใจเราแยกออกได้ เราก็จะแยกเสียงที่ได้ยินมาใหม่นั้นได้ เป็นอานิสงค์ BENEFIT ของการทำอาปานสติ ข้อแรกเลยนะ คนทำได้ ต้องได้ยินก่อน เป็นเรื่องปกติ แต่ทั่วไป (ทั่วโลก=ยกเว้นพวกเรา) ไม่มีวิธีปฏิบัติอย่างเปิดเผย เลยกลายเป็นเรื่องผีสาง

ถาม ๑ : เสียงที่ว่าจะเกิดขึ้นตอนไหนคะ หรือเกิดได้ตลอดเวลา

ตอบ : ทำแล้วจะรู้เอง (บางอย่างพระตอบฆราวาสไม่ได้=ข้อห้าม=แม้ว่าจะเป็นการเขียนก็ตาม) ทำได้ จะไม่ต้องถาม

ถาม ๑ : เหตุที่ถามเพราะว่า เหมือนได้ยินเสียงคน แต่ไม่รู้ว่าพูดอะไร เหมือนอาการ หูแว่วค่ะ

ตอบ : เพราะคนปฏิบัติ ได้จริง เห็นจริง คำถามจะไปอีกแบบนะ แสดงว่า ในภาคเสียงใจ กับ ปาก ยังไม่ตรงกัน กลับไปเริ่มฝึกปากกับใจ อีกครั้งนะ ฝึกให้แยกเสียงให้ออก ว่าเสียงไหนคือเสียงเรา (ปาก) กับ เสียงไหนเป็นเสียงกายใน(ใจ) แยกได้เป็นอันว่าผ่าน**ขั้นแรก** เมื่อเสียงปากกับใจตรงกัน นั่นก็คือ วาจากับใจ เป็นหนึ่งเดียวแล้ว ต่อไปคือฝึกเวลาพูดกับคนให้พร้อมทั้งวาจาและใจ การพูดให้ออกมาจากที่สุดของลมหาใจ (ที่ตั้งของใจ) จึงเรียกว่า ตั้งใจพูด นี่แหละภาษาไทย ลึกซึ้งมาก มีความหมายมาก เมื่อฝึกผ่านพูด ปาก ใจ ตรงกันได้แล้ว จากนั้นเข้าสู่**ขั้นที่ ๒** คือ หาปิติจากคำภาวนา หรือ หานิมิตโดยการชักปะคำ จากนั้นก็ปฏิบัติไปตามที่บอกไปแล้ว หากติดขัด ให้ทบทวนตัวเองว่าขาด หรือ พร่องตรงไหน ให้ฝึกซ้ำ อย่าอายตัวเอง

ถาม ๒ : ขอถามครับ ขณะที่ผมพูดคุยกับอาจารย์อยู่ อาจารย์จะทราบหรือไม่ว่าคำ

ไหนจากปากคำไหนจากใจครับ

ตอบ : รู้ .....เสียงจากใจ จะลึกและกังวาล เสียงจากปากจะแหลม เพราะเสียงจากปากมาจากกล่องเสียง แต่เสียงจากใจ จะมาจากที่สุดของลม และ ลมจะช่วยให้เสียงดังกังวาล จึงเรียกว่า สีหนาท (เสียงราชสีห์) จะ มีเสียงกังวาล และมีอำนาจ เพราะเป็นเสียงที่มาจากใจ เป็นภาษาของใจ จึงเข้าไปสู่ใจของผู้ฟังได้ เราจึงถือสัจจะ พูดแต่ความจริง พูดแล้วต้องทำ เขาเรียกว่า **จริงใจ** เพราะมาจากใจจริง ที่หนังพลังภายในเอามาเขียนแต่ความจริงวัดเส้าหลินก็ฝึกอย่างนี้นะ ใช้หลักมหาสติปัฏฐานนี่แหละ โดยปรมาจารย์ ตั๊ก-ม้อโจว

ถาม ๒ : ผมไม่สามารถรู้ได้เลย อย่างนี้แสดงว่ามันปนกันอยู่เป็นปกติใช่ไหมครับ

ตอบ : นี่ไง เราต้องสังเกต การสังเกต หรือ การระลึกรู้อยู่ทุกขณะลมหายใจเข้าออก ดังนั้นเวลาพูด เราจึงต้องใช้ลมหายใจเป็นตัวนำ

ถาม ๒ : ใช้ลมหายใจเป็นตัวนำ คือลมหาใจตอนเข้าใช่ไหมครับ

ตอบ : ใช่ ถูกต้อง ๑๐,๐๐๐ % นำคำพูดที่เราจะพูดเข้าไป แล้วนำออกมาพร้อมลมหายใจ คำละวินาที จะไม่ช้าหรือเร็วจนเกินไป เรียกว่า เป็นการพูดอย่างมีจังหวะ เป็นจังหวะของหัวใจ

ถาม ๒ : เข้าใจแล้วครับ แต่เราก็ลืมทุกครั้ง

ตอบ : นั้นแหละ จึงต้องมีสติ สติคือธรรมชาติระลึกรู้อารมณ์

ถาม : แล้วถ้าบางที ตัวในทำเอง โดยเราไม่ได้ขออะไรตอนนั้น ไม่ได้ปฏิบัติตอนนั้นด้วย เราก็จะมีอาการ ขนลุก เหงื่อแตกได้ใช่ไม๊คะ เดินอยู่ในห้างแท้ ๆ เย็นอยู่ แต่เราเหงื่อแตก

ตอบ : อย่างนั้นเรียกปิติ อย่างหนึ่ง แต่เกิดที่ตัวไหนล่ะ นี่ซิ เราต้องรู้ จะได้เอามาใช้ได้ สมาธิ ธรรมดามนุษย์ที่เป็นคนไทยเรามีอยู่แล้ว เพราะถ่ายทอดทางพันธุกรรมจากบรรพบุรุษ แต่เราควบคุมไม่ได้ ดังนั้นจึงต้องฝึกบังคับใจ เหมือนกับพ่อแม่มีตังค์ซื้อรถให้ แต่เราต้องหัดขับเอง นะ

ถาม : เมื่อก่อนเวลาชักประคำเป็น ๑๐ รอบไม่เหนื่อยเลย ทำไมเดี๋ยวนี้ ๓ รอบก็จะเหนื่อยมากๆคะ

ตอบ : ไม่ต้องตั้งใจเกินไป อย่าเคร่ง หรือ เกร็ง ปล่อยสบาย ๆ ได้แค่ไหนเอาแค่นั้น หากเหนื่อยก็มาอ่านหนังสือ จะเป็นหนังสืออ่านเล่น การ์ตูน ฯลฯ แต่ออกเสียงให้ปากพร้อมใจ ก็ได้ ไม่เสียเวลาเปล่าด้วย หากเซ็งก็ร้องเพลงซะเลย แต่ก็ต้องปากกะใจตรงกันให้ได้ นี่คือเป้าหมายหลัก ส่วนเป้าหมายรอง คือการอธิษฐาน เพราะหาก กาย+วาจา+ใจพร้อม อธิษฐานยังไงก็ได้ เรื่องตัวเลขมันแค่สมมุติ วันนี้คิดว่าคงได้เนื้อหาสาระ มากพอประมาณ คงเข้าใจ เห็นมะ เข้าใจ คือ เข้าไปอยู่ในใจ อย่างที่พิมพ์นี่ก็เหมือนกัน จะเห็นว่าฉันพิมพ์ด้วยใจ ไม่ต้องคิดนะ นิ้วมันไปเองเลย พอเราทำได้ จะถ่ายทอดไปที่ไหน ส่วนไหนก็ได้

ถาม : วิธีปฏิบัติคือตั้งลมที่จุด ๑ และ วิวัฒน์เป็นจำนวนเงินค่ะ ค่อย ๆ ผ่อนลมออกช้า ๆ เคลื่อนตามจุดต่าง ๆ ไม่ทราบว่าถูกต้องหรือเปล่าคะ

ตอบ : เริ่มต้นน่ะ ยังไม่ต้องเคลื่อนไปไหน ตั้งไว้จุดที่ ๑ ก่อน จนกระทั่งสุด ๆ ของสุด ๆ จึงผ่อนออกผ่านตามจุดต่าง ๆ ให้ภาพนิ่งที่สุด ใสที่สุด เป็นภาพที่เราไปต่างประเทศ ไม่ใช่ภาพว่าได้สตังค์ นะ หมายถึงภาพที่เราไปถึงประเทศนั้น ๆ แล้ว ๑ วินาที =หัวใจ ๑ ตุ๊บ ๑๐,๐๐๐ ก็ ๑๐ วินาที ดังนั้น ก็ให้เอาภาพผลสรุป คือ เป็นภาพความสำเร็จว่าเราไปอยู่นอกแล้ว จะเป็นวิธีไหนเป็นเรื่องโอปะปาติกะจัดให้ ถึงบอกไม่ต้องติดที่ภาพเงิน คล้ายกับว่าต้องการรวย ก็ไปติดว่ามีเงินร้อยล้าน นั่งนึกไม่หายใจเป็นปี ใช้วิธีอย่างนี้มาตลอด เพราะค่าของเงินมันเปลี่ยนแปลง แต่ภาพของความสุข มันไม่เปลี่ยนแปลง เป็นภาพ อารมณ์ = สติ ไง

ถาม : ตอนนี้เริ่มนับปะคำใหม่อีกแล้วค่ะ

ตอบ : ดีแล้ว ตรงไหนเราคิดว่าขาด ก็เริ่มใหม่ อย่าไปคิดว่าจะช้า Slow but Sure ดีที่สุด เพราะการทำสมาธิแบบสติปัฏฐาน คือการยกระดับตัวเองให้เป็น "คนเหนือคน" การที่เราอยู่กับสังคมมนุษย์ หากเราอยู่แบบทั่ว ๆ ไป หายใจไปวัน ๆ รอว่าเมื่อไรถึงเวลาย้ายที่ = ตาย จะมีความหมายอะไร **ดังนั้น** หากจะเป็นมนุษย์หรือคน ต้องฝึกให้เหนือคน จึงจะไม่ต้องไปแย่งอะไรกับใครเขา เพราะคนทั่วไปแก่งแย่งชิงดี เพียงแค่กระดาษใส่สีมีตัวเลข = เค้าเรียกกันว่า เงิน แต่สำหรับคนเหนือคน แค่นึกเอาก็ได้ มีทุกข์ก็ **นึกเอา = อธิษฐาน** ก็หลุดพ้นจากปัญหา มีแต่พระพุทธศาสนาเท่านั้น ที่สอนวิธีการปฏิบัติ ถึงอยู่รอด มากว่า ๒๕๕๒ ปี

ถาม : แต่ตอนนี้ฝึกแบบว่า พอตั้งจุด ๑ แล้วเลื่อน ๒ ๓ ๔ ๕ มันชอบลืมจุดอ่ะค่ะ ตำแหน่งไม่ตรงซักที ตรงมั่งไม่ตรงมั่ง ชอบสะดุดตรง ๓ กับ ๔ อะค่ะ

ตอบ : เวลานึก อย่าเอาภาพสตางค์ ให้เอาว่า เรารวยแล้ว ขี่โรสรอยส์ หรือ รัมบากินี่ ก็เหมือนเราจะไปซื้อเสื้อ ก็ต้องเห็นว่ามันสวยใช่ไหม เราจึงไปหาเงินมาซื้อใส่ เสื้อสวยมันจึงเป็นของเรา ไม่เป็นไรเรื่องสะดุด **แต่ตรงจุดที่ ๑ ภาพต้องนิ่ง และ ชัด**

ถาม : ถ้าอย่างนั้น ถ้าเราต้องการเลื่อนตำแหน่ง เราก็นึกถึงภาพที่เราได้ตำแหน่งนั้นเลยใช่ไหม๊คะ

ตอบ : การอธิษฐาน ต้องเอาจุดสรุปแท้ ๆ ว่าเราต้องการให้ผลเป็นอะไร เราเอาที่ผลนะ รักษาภาพจากฐานที่ ๑ แล้วเลื่อนขึ้นไปยัง ๒ ๓ ๔ ๕ ภาพไม่หาย ถึงจะมั่วก็ไม่เป็นไร เน้น ฐานที่ ๑ ภาพต้องชัดใสสส.. นะจ๊ะ ส่วนฐานอื่นไม่ใช่วัตถุ เป็นวัตถุเฉพาะฐานที่ ๑ ฐานอื่นเป็นความรู้สึก

ถาม : การตั้งลมที่ฐานที่ ๑ นึกให้เห็นภาพที่เราต้องการแต่ต้องระลึกอารมณ์ ของตัวนะหรือตัวโมที่เราได้ด้วยใช่มั้ยคะ

ตอบ : การที่เราใช้สมาธิและกำหนดภาพอธิษฐาน โดยการใช้เสียง นะโม ซึ่งเป็นภาษาโอปปาติกะ นั่นก็คือ การใช้กำลังสมาธิโค้งงอเส้นเวลา ให้อนาคตมาบรรจบ ณ ปัจจุบันหรือเวลาที่ต้องการ **ดังนั้นภาพต้องชัด** การเชื่อมต่อของอนาคต และจุดเวลา จะได้มากน้อยหรือไม่ได้ อยู่ที่ว่าจะทรงสภาพการโค้งนั้นได้นานแค่ไหน อย่างที่เคยอธิบายไว้ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต ความจริงมันเกิดแล้ว แต่เรายังเดินไปไม่ถึง ดังนั้น เราจึง

ต้องอาศัยกำลังสมาธิ และ**กำหนดจุดโดยการอธิษฐาน** ว่าจะเอาอะไร เมื่อไร

ถาม : ถ้าให้นึกภาพสิ่งที่เราต้องการ และมีความสุข ก็น่าจะง่ายกว่า การนึกภาพเงิน เพราะนึกถึงเงินทีไร มักสงสัยว่าจะได้มาอย่างไร เลยไม่ได้ซักทีค่ะ

ตอบ : ความสงสัย = วิฉิกิจฉา เป็นหนึ่งในอาการที่จะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติเรื่องปกติ การแก้ข้อสงสัย คือ วางเฉย = อุเบกขา เพราะรู้ว่ากินยังไงก็ต้องโต ไม่ต้องสงสัยว่า ตกลงแขนกับขาเนี่ยะ อะไรมันโตก่อนกันตอนเรากินอาหาร

เมื่อเราตั้งคำอธิษฐาน คือการกำหนดว่าต้องการอะไร เหมือนว่าเราจะไปไหน ก็ต้องรู้ที่จะไป ไม่งั้นบอกคนขายตั๋วไม่ได้

การอธิษฐาน คือ การเลือกหน้าอ่าน อย่างที่เคยบอก ชีวิตเหมือนหนังสือที่จบเล่มแล้ว จึงเกิดเป็นเรา ทุกข์หรือสุข รวยหรือจน

ในการโค้งงอเวลาเข้ามาหากัน โดยกำหนดจุดให้แน่นอน ไม่เปลี่ยนแปลง การโค้งงอเวลา เหมือนการขีดสี่เหลี่ยมบนวัตถุทรงกลม จะใช้กฎเรขาคณิตไม่ได้ ต้องใช้กฎกาลอวกาศ Time-Space ใจมีค่าเป็นอานุภาค เรียกสมัยนี้ว่า QUARK (เอาแบบง่ายๆนะ)

ดังนั้น เมื่อเรากำหนดจุดแล้วใช้พลังสมาธิ การโค้งงอ และการบรรจบกันของปลายขั้วตำแหน่งเวลาที่เราต้องการ ก็จะเป็นรูปเกือกม้า การถ่ายเทจะเกิดขึ้นระหว่างช่วงที่เราใช้พลังสมาธิกดการโค้งงอนั้นไว้ ดังนั้น ในพระไตรปิฎก จึงบอกว่า พระโมคคัลลาน ฯลฯ ในอดีตสามารถบันดาลทุกอย่างได้ตามประสงค์ ก็ด้วยพลังสมาธิ ซึ่งสมาธิ

ที่ว่านี้ ต้องเป็นการคุม ใจ = อานุภาค ซึ่งเป็นหนึ่งเดียวกับโอปปาติกะ เชื่อมต่อกันได้ทั้งสภาพและภาษา ภาษาในนะโม เป็นภาษาเทวดานะ ไม่ใช่ภาษามนุษย์ (อ่านในพระไตรปิฎกดู)

ดังนั้น สมบัติเทวดา ก็คือ นึกเอาหรืออธิษฐานเอาก็ได้ดั่งใจ ภาษาเทวดาเรียกว่าภาษาใจ หรือ ภาษาโอปปาติกะ ซึ่งในอนาคตโดยเฉพาะโยม จะสามารถใช้ในทางธุรกิจได้ = ใช้มาโดยตลอดตอนเป็นฆราวาส ดังนั้น **จุดสำคัญ** คือ **วาจา ใจ ต้องเป็นหนึ่งเดียว** พูดภาษาเทวดาให้ได้ก่อน ทำสมาธิตั้งลมยังไม่ได้ไม่เป็นไร แค่นี้ก็ขอเทวดาได้แล้ว.... แต่ได้เท่าที่เขาจะให้ ส่วนอธิษฐานได้ตามที่เราต้องการ ต่างกันตรงนี้ คงสงสัยนะว่าขอแบบไหน ก็ขอแบบพูดกับคนนี่ บอกว่าเราต้องการอะไร จะเป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนไหน บางวันร้อนมาก ๆ ก็บอกว่า นี่เทวดา จะเอาบุญมั้ยเนี้ยะ ร้อนอย่างนี้ทำสมาธิไม่ได้ ถ้าอยากเอาบุญก็ให้เย็น ๆ หน่อย = ฝนตก

ถาม : การกำหนดจุดที่แน่นอนไม่เปลี่ยนแปลง หมายความว่าอย่างไรคะ

ตอบ : การกำหนดจุดแน่นอน ก็คือ การกำหนดคำอธิษฐาน ที่แน่นอนภาพที่ต้องการคืออะไร สัญญาณที่ **ใจ** สื่อออกไปในห้วงจักรวาล ก็จะค้นในสิ่งที่เราอธิษฐานหรือปรารถนาได้ถูกต้อง เหมือนค้นคำใน Google ไม่ใช่เขียนแล้วลบ มันจะหาเจอได้ไง ลองง่าย ๆ ลองเขียนใส่ช่อง Google แค่เปลี่ยนสระ วรรณยุกต์ อักษร วรรคตอน การค้นหาก็ผิดไปจากเดิม การส่งสัญญาณภาษาใจคือคำอธิษฐานออกไปถึง ความสำคัญในการใช้เป้าหมายถูกต้องเที่ยงตรง แท้จริง คืออะไร สำคัญอย่างไรกับคำอธิษฐาน ก็เปรียบเช่นเดียวกัน แล้วก็บ่นว่าไม่ได้สักที ก็เปลี่ยนคำอธิษฐาน เปลี่ยนภาพ เปลี่ยนอารมณ์ไปเรื่อย แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นต้องเป็นรูปสามเหลี่ยม เรา เขา สังคม ได้ประโยชน์ สิ่งนั้นจะได้เร็วที่สุด ข้อนี้ขาดไม่ได้ ถือว่าเป็นกฎแห่งการอธิษฐาน

ในการอธิษฐาน จะเห็นว่าการเขียน หรือ การพิมพ์นี้ไม่ต้องใช้การคิดเลย เพราะถ่ายทอดออกมาที่นิ้วมือ ดังนั้น เมื่อใจอยู่ที่มือ จึงทำได้อย่างรวดเร็ว ที่ภาษาไทยเรียกว่าใช้ได้ตามใจปรารถนาไง โอปะปาติกะจะจัดสรรมาให้เหมาะสมกับความสุข สมหวังที่เราปรารถนา อย่ากำหนด เอาว่าได้แล้วเป็นสุขสมหวัง นะ อย่าง.... อยากได้เงินเป็นไงได้เงินเป็นแสนล้าน แต่หาแผ่นดินอยู่ไม่ได้ ครอบครัวแตกแยก นี่ไง เงิน

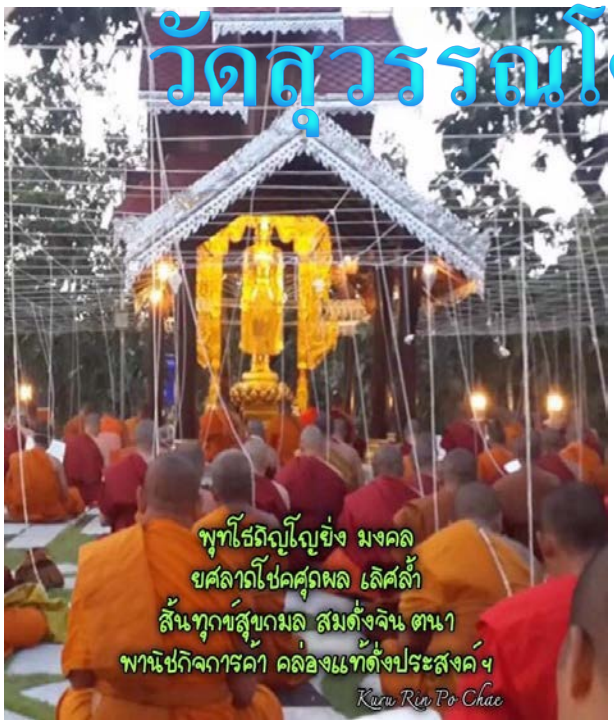
เงิน คือ กระดาษใส่สีมีตัวเลข เอาไว้สะสมตัวเลขแปลก ๆ เรียงกัน เหมือนสะสม

แสตมป์ แต่เราสะสมสตางค์ แต่ไม่ใช่เพราะว่าอยากได้เงิน แต่เอาเลขแปลก เช่น ๕๕๕๕๕๕๕๕ เป็นต้น ยังงี้ จริงนะไม่ได้พูดเล่น ขอให้ให้มีความรู้สึกอย่างนี้กับเงินแล้วเราจะอยู่เหนือความโลภ แต่อธิษฐานให้มีความสุข แบบมหาเศรษฐี อยากใช้สักพันล้านก็มีใช้ อธิษฐานอย่างนี้ถูกทางนะ สนับสนุน

คำถามตบท้าย : อธิษฐานให้มีความสุข แบบมหาเศรษฐี ต้องใช้ภาพไหนครับ

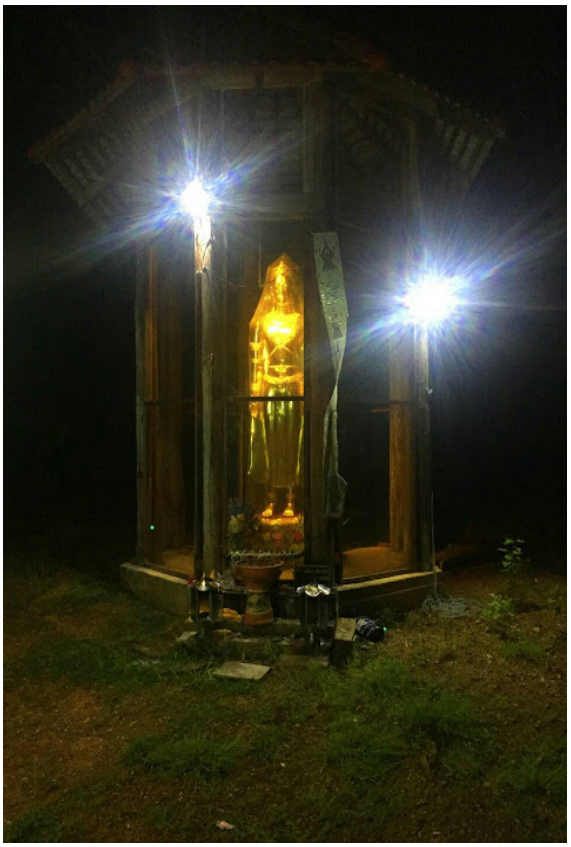
ตอบ : ก็ใช้ภาพความสุข อยากใช้มีใช้ไม่ติดขัด ครอบครัวมีความสุข

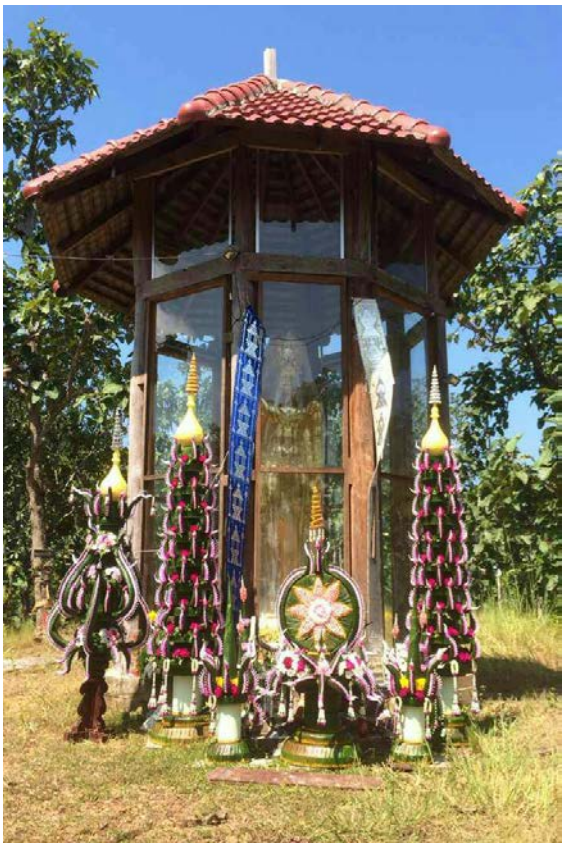
พระศากยมุนีปฏิมาเปิดโลก

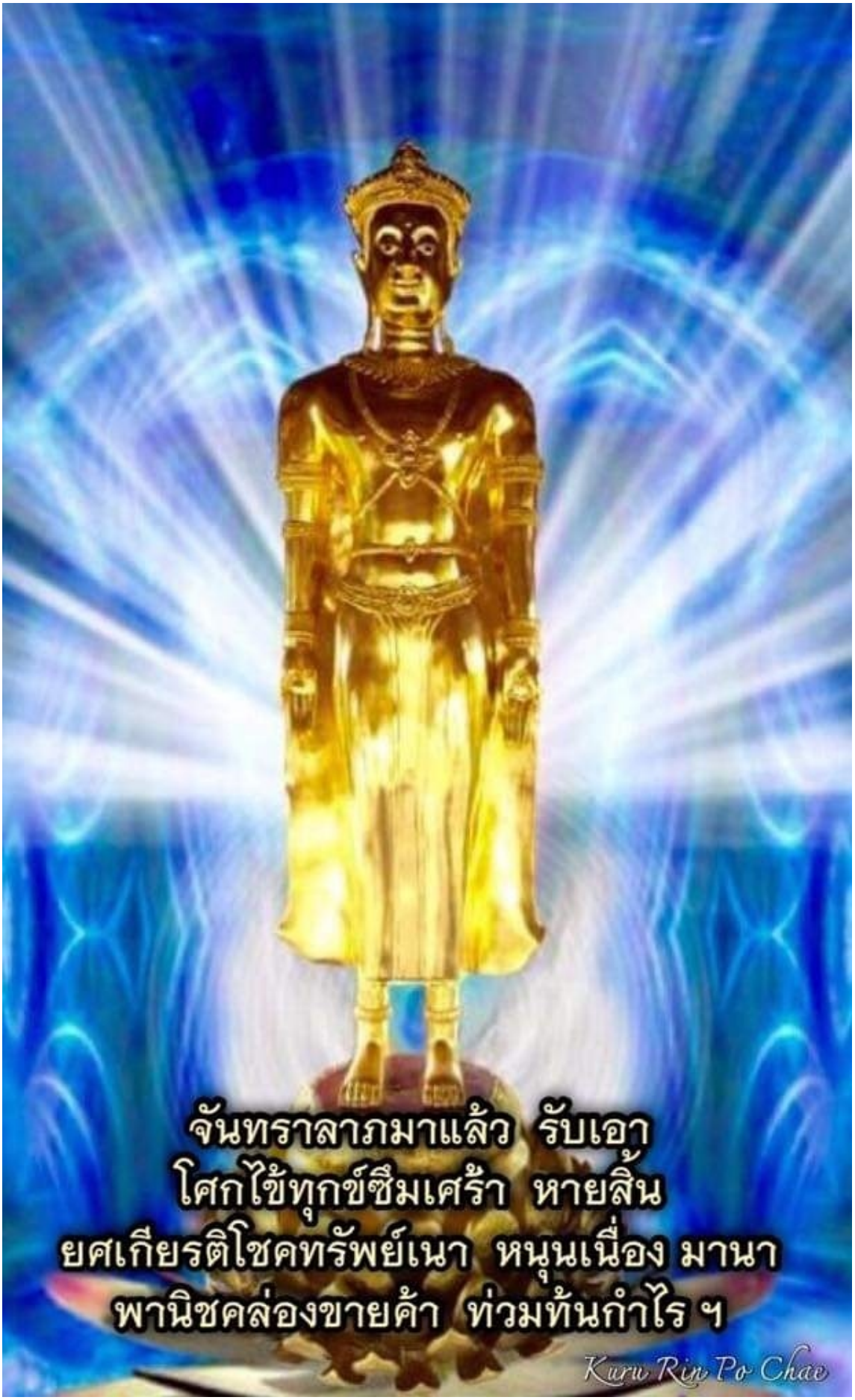


วัดสุวรรณโคมคำ

(2011; พ.ศ. ๒๕๕๔)






จันทราลาภมาแล้ว รับเอา
โศกไข้ทุกข์ซึมเศร้า หายสิ้น
ยศเกียรติโชคทรัพย์เนา หนุนเนื่อง มานา
พานิชคล่องขายค้า ท่วมท้นกำไร ฯ
Kuru Rin Po Chae

วัดสุวรรณโคมคำ(ห้วยโผ)
จากหนึ่งเมล็ดทราย
รวมด้วยหัวใจสาธุชนที่เปี่ยมด้วยศรัทธา
กลายมาเป็นอรัญญิกสีมา ตามพุทธานุญาต
แห่งแรกในรัตนโกสินทร์

สูตรการร้อยลูกปะคำ – สำหรับฆราวาส

ตำหรับสมเด็จพระมหาเถรศรีสัทธาจุฬามุนีสรีรัตนลงกาทีปมหาสามี สังฆราชเจ้ากรุงสุโขทัย

ขั้นตอน เมื่อนำลูกปะคำมาทั้งสายนั้น จะมีทั้งหมด ๑๐๘ เม็ด ให้ตัดสายปะคำออก ขณะตัดให้หายใจเข้าว่า “นะ โม ตัส สะ” ๑ จบ ตั้งลมว่า “นะ โม ตัส สะ” แล้วตัดสายปะคำ

แบ่งลูกปะคำออกเป็น ๔ กอง ๆ ละ ๒๖ เม็ด พร้อมกับ ลูกสะกด กองละ ๑ เม็ด รวมเม็ดปะคำแต่ละกองจะมี ๒๗ เม็ด

***เริ่มร้อยลูกปะคำเข้าสาย โดย**ให้ร้อย ใจปะคำ ก่อน**โดย**ตั้งนะโม ๓ จบ แล้ว ตั้งลมว่า “พุทโธ จงมาบังเกิด เปิดโลกพระพุทโธ โสธายะ ฯ**”

เมื่อร้อยลูกสะกดลูกที่ ๑ ตั้งลมว่า **“ พุทโธจงมาบังเกิด เปิดโลกพระพุทโธ โสธายะ ฯ ”**

เมื่อร้อยลูกสะกดลูกที่ ๒ ตั้งลมว่า “ **พุทธัง นะอะกันตัง สรณัง คัจฉามิ ฯ”**

เมื่อร้อยลูกสะกดลูกที่ ๓ ตั้งลมว่า “ **ธัมมัง นะอะกันตัง สรณัง คัจฉามิ ฯ”**

เมื่อร้อยลูกละกดลูกที่ ๔ ตั้งลมว่า “ **สังฆัง นะอะกันตัง สรณัง คัจฉามิ ฯ** ”

*** ความสำคัญของการร้อยลูกปะคำ อยู่ที่หายใจเข้าไปจนถึงสุดลมหาใจ ว่าคาถาขณะตั้งลมให้เสียงออกมาจากฐานใจ และเป่าพร้อมลมหาใจออก ทุกเม็ด = จุดประสงค์ให้ฝึกตั้งลม (ทรง - ฐีติ)** * เมื่อร้อยปะคำแต่ละลูก ตั้งลมว่า“ **นะราชสีโห สัทถาอาหะ ชัยยะ ชัยยะ ชะนะ ชะนะ ฯ ”**

เมื่อร้อยปะคำ**ลูกที่ ๑๐๘ (ลูกสุดท้าย)** ตั้งลมว่า “ **นะตรึงนะ นะปิดตัง อะระหังตรึงนะ ฯ”**

* ทุกครั้งเมื่อหยิบสายปะคำขึ้นมาจะสวมศีรษะ เอาปะคำใส่ในมือ ท่าพนมมือแล้วตั้งลมว่า

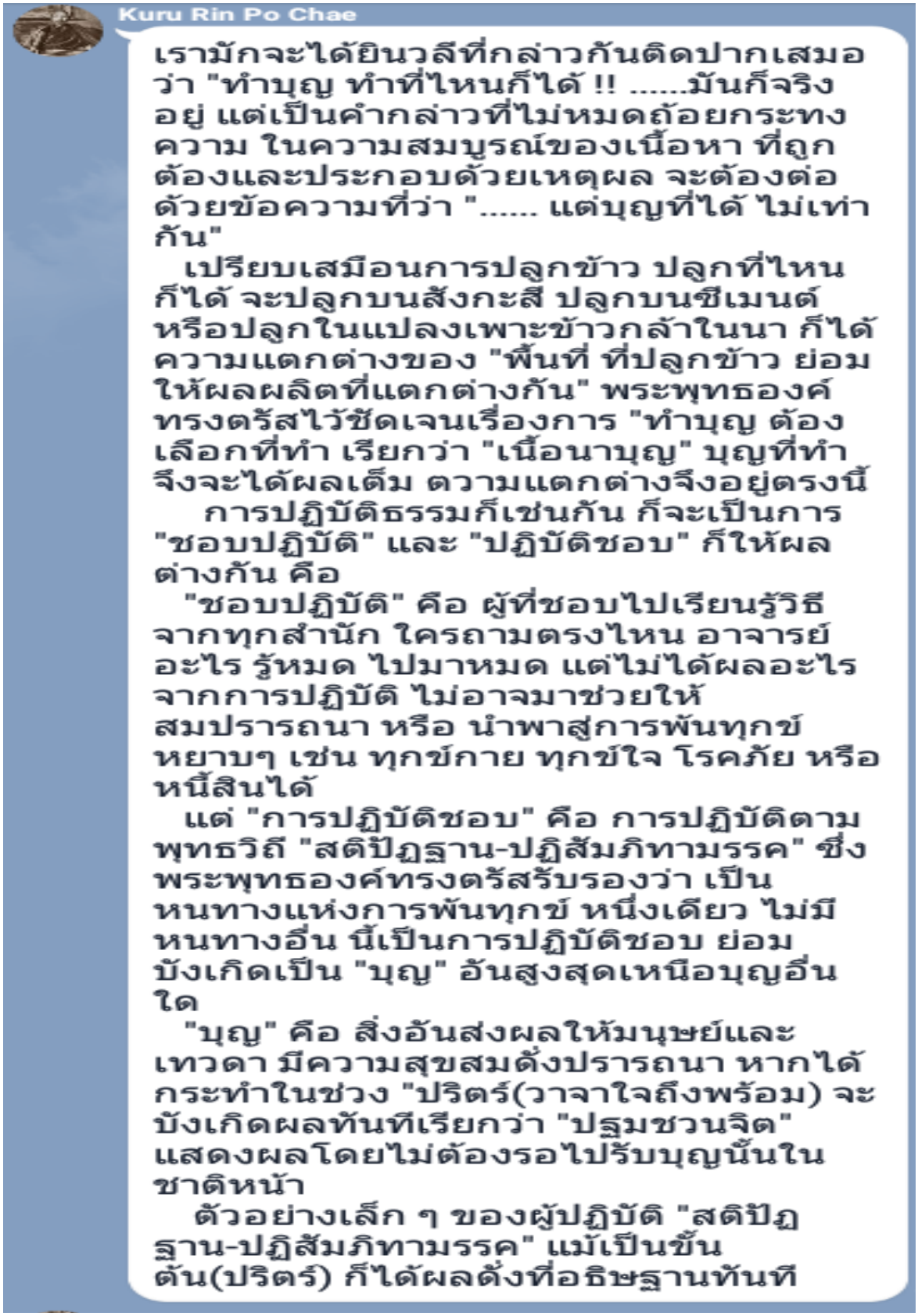
อิอิทโธ สัพพัญญุตะญาณัง อิจฉันโต อาสวักขะยัง

อิทธิธัมมัง อนุปปัตโต อิทธิมะนะตัง นะมามิหัง ฯ พระธรรมบาล คัด/ทาน

๓๐ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๐

จิตตภาวันวิทยาลัย เมืองพัทยา

บอกเล่าประสบการณ์


Kuru Rin Po Chae
เรามักจะได้ยินวลีที่กล่าวก้นติดปากเสมอ ว่า "ทำบุญ ทำที่ไหนก็ได้ !! .....มันก็จริงอยู่ แต่เป็นคำกล่าวที่ไม่หมดถ้อยกระทงความ ในความสมบูรณ์ของเนื้อหา ที่ถูกต้องและประกอบด้วยเหตุผล จะต้องต่อด้วยข้อความที่ว่า "..... แต่บุญที่ได้ ไม่เท่ากัน"
เปรียบเสมือนการปลูกข้าว ปลูกที่ไหนก็ได้ จะปลูกบนสังกะสี ปลูกบนซีเมนต์ หรือปลูกในแปลงเพาะข้าวกล้าในนา ก็ได้ความแตกต่างของ "พื้นที่ ที่ปลูกข้าว ย่อมให้ผลผลิตที่แตกต่างกัน" พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ชัดเจนเรื่องการ "ทำบุญ ต้องเลือกที่ทำ เรียกว่า "เนื้อนาบุญ" บุญที่ทำจึงจะได้ผลเต็ม ดวามแตกต่างจึงอยู่ตรงนี้
การปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน ก็จะเป็นการ "ชอบปฏิบัติ" และ "ปฏิบัติชอบ" ก็ให้ผลต่างกัน คือ
"ชอบปฏิบัติ" คือ ผู้ที่ชอบไปเรียนรู้วิธีจากทุกสำนัก ใครถามตรงไหน อาจารย์อะไร รู้หมด ไปมาหมด แต่ไม่ได้ผลอะไรจากการปฏิบัติ ไม่อาจมาช่วยให้สมปรารถนา หรือ นำพาสู่การพ้นทุกข์หยาบๆ เช่น ทุกข์กาย ทุกข์ใจ โรคภัย หรือหนี้สินได้
แต่ "การปฏิบัติชอบ" คือ การปฏิบัติตามพุทธวิถี "สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค" ซึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสรับรองว่า เป็นหนทางแห่งการพ้นทุกข์ หนึ่งเดียว ไม่มีหนทางอื่น นี้เป็นการปฏิบัติชอบ ย่อมบังเกิดเป็น "บุญ" อันสูงสุดเหนือบุญอื่นใด
"บุญ" คือ สิ่งอันส่งผลให้มนุษย์และเทวดา มีความสุขสมดั่งปรารถนา หากได้กระทำในช่วง "ปริตร์(วาจาใจถึงพร้อม) จะบังเกิดผลทันทีเรียกว่า "ปฐมชวนจิต" แสดงผลโดยไม่ต้องรอไปรับบุญนั้นในชาติหน้า
ตัวอย่างเล็ก ๆ ของผู้ปฏิบัติ "สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค" แม้เป็นขั้นต้น(ปริตร์) ก็ได้ผลดั่งที่อธิษฐานทันที

สัจจะ จาคะ ธรรมะ คือ องค์แห่งการอธิษฐาน

คุณทวีพร

สัจจะ จาคะ ธรรมะ คือ องค์แห่งการอธิษฐาน พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะมีขึ้นในโลกไม่ได้ถ้าปราศจากการ "อธิษฐาน"

พระพุทธศาสนาจะสืบต่อเนื่องมาไม่ได้ถ้าขาดเสียซึ่งการอธิษฐาน ดังนั้น "อธิษฐาน" คือ หัวใจของพระพุทธศาสนา แม้แต่สังฆกรรมของพระสงฆ์ก็สำเร็จโดยการอธิษฐาน เช่น อธิษฐานพรรษา, อธิษฐานผ้ากฐิน, อธิษฐานบริขาร ฯลฯ

การอธิษฐาน จึงมีวิถีแห่งการปฏิบัติโดยเฉพาะ เพื่อให้เกิดผลสำเร็จประจักษ์ผลจริงอย่างเป็นรูปธรรม สัมผัสแตะต้องได้ รวมพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ได้โดยไม่ขัดแย้งกัน.....

ขออนุโมทนา คุณทวีพร ที่ได้ให้ประสบการณ์ในการปฏิบัติตามพุทธวิถี "สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค" อันเป็นประโยชน์แก่สาธุชนผู้ใฝ่ปฏิบัติชอบ ขออัญเชิญเทพยดาทุกชั้นฟ้า ร่วมอนุโมทนามัย อวยพรจับให้บังเกิดความเจริญก้าวหน้าในธรรม-ปฏิบัติ ชีวิต ธุรกิจ การงาน สมปรารถนาทุกประการ ในกาลทุกเมื่อ จงปรากฏผลโดยพลัน ดั่ง "ใจ" อธิษฐาน แก่คุณทวีพรฯ และสาธุชนผู้ร่วมอนุโมทนานี้ ทั่วกันทุกท่านเทอญ